叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 5 个章节

1. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000001

2. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000002

3. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000003

4. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000004

5. 省钱的主菜(money-saving Main Dishes) 000005

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第1/5页

['mʌni] - ['seɪvɪŋ]
money - saving
钱 - 保存

省钱

[meɪn] ['dɪʃɪz]
MAIN DISHES
主要的 菜肴

主菜

[ju'naɪtɪd] [steɪts] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] ['ægrɪkʌltʃə(r)]
UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE
团结的 各州 部门 的 农业

美国农业部

[həʊm] [ænd; ənd]['gɑːd(ə)n] ['bʊlətɪn] [nəʊ] . -
Home and Garden Bulletin No . 432
家 和 花园 公告 不 . -

家居园艺简报第432期

['kɒntents]
Contents
内容

内容

[peɪdʒ]
Page
页

页

[wɒt] [ʃæl; ʃəl][wiː; wi][hæv; həv][fɔː(r); fə(r)] dinner3
What shall we have for dinner3
什么 将 我们 有 为了 dinner3

我们晚餐吃什么?

Meat6
Meat6
Meat6

肉6

Poultry15
Poultry15
Poultry15

家禽15

[kʊkt] [ænd; ənd] [kænd] [miːts] [ænd; ənd] poultry18
Cooked and canned meats and poultry18
煮熟 和 罐装 肉类 和 poultry18

熟肉和罐装肉及家禽18

Fish23
Fish23
Fish23

Fish23

Eggs28
Eggs28
Eggs28

鸡蛋28

[tʃiːz] [ænd; ənd] milk33
Cheese **and** **milk33**
奶酪 和 milk33

奶酪和牛奶33

[draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] peas36
Dry **beans** **and** **peas36**
干燥 豆子 和 peas36

干豆和豌豆36

[bred] [ænd; ənd]['ʌðə(r)]['sɪəriəl] foods40
Bread **and** **other** **cereal** **foods40**
面包 和 其他 谷物 foods40

面包和其他谷类食品40

[lʌntʃ] - [bɒks][meɪn] dishes44
Lunch **-** **box** **main** **dishes44**
午餐 - 盒子 主要的 dishes44

便当主菜44

['hjuːmən][nju'trɪʃ(ə)n] [rɪ'sɜːtʃ] [dɪ'vɪʒ(ə)n]
Human **Nutrition** **Research** **Division**
人类 营养 研究 分配

人类营养研究部

[ænd; ənd]
and
和

和

[kən'sjuːmə(r)][ænd; ənd] [fuːd] [ˌiːkə'nɒmɪks] [rɪ'sɜːtʃ] [dɪ'vɪʒ(ə)n]
Consumer **and** **Food** **Economics** **Research** **Division**
消费者 和 食物 经济学 研究 分配

消费者和食品经济研究部

[ˌægrɪ'kʌltʃərəl] [rɪ'sɜːtʃ] ['sɜːvɪs]
Agricultural **Research** **Service**
农业 研究 服务

农业研究服务

[ˌjuː 'es] .
US **.**
我们 .

我们。

[dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv]['ægrɪkʌltʃə(r)]
Department **of** **Agriculture**
部门 的 农业

农业部

['wɒʃɪŋtən] - , [ˌdiː 'siː]
Washington **25** **,** **DC**
华盛顿 - , 华盛顿特区

华盛顿特区 25

['februəri] -
February **1955**
二月 -

1955年2月

['slaɪtli]	[rɪ'vaɪzd]	[ɒk'təʊbə(r)]	-
Slightly	**revised**	**October**	**1962**
轻微地	修改	十月	-

1962年10月略作修订

[ðɪs]	['bʊlətɪn]	[ɪz][ə; eɪ]	[rɪ'vɪʒ(ə)n]	[ɒv; əv][ænd; ənd]	[ˌsjuːpə'siːdz]	['liːflət]	[nəʊ]	.	-	.
This	**bulletin**	**is**	**a**	**revision**	**of**	**and**	**supersedes**	**Leaflet**	**No**	**.**	**289**	**.**
这	公告	是	一个	修订	的	和	取代	传单	不	.	-	.

本公告是对第 289 号传单的修订和取代。

[fɔː(r); fə(r)]	[seɪl]	[baɪ][ðə; ði]	[ˌsuːpərɪn'tendənt]	[ɒv; əv]	['dɒkjumənts]	,	[ˌjuː 'es]	.
For	**sale**	**by**	**the**	**Superintendent**	**of**	**Documents**	**,**	**US**	**.**
为了	销售	经过	这	校长	的	文件	,	我们	.

由美国文件主管局出售。

['gʌvənmənt]	['prɪntɪŋ]	['ɒfɪs]
Government	**Printing**	**Office**
政府	印刷	办公室

政府印刷局

['wɒʃɪŋtən]	-	,	[ˌdiː 'siː]	.	—	[praɪs]	-	cents3
Washington	**25**	**,**	**DC**	**.**	**—**	**Price**	**20**	**cents3**
华盛顿	-	,	华盛顿特区	.	—	价格	-	cents3

华盛顿特区 25 号——售价 20 美分[3]

[wɒt]	[ʃæl; ʃəl]	[wiː; wi]	[hæv; həv]	[fɔː(r); fə(r)]	['dɪnə(r)]	.	.	.
What	**shall**	**we**	**have**	**for**	**dinner**	**.**	**.**	**.**
什么	将	我们	有	为了	晚餐	.	.	.

我们晚餐吃什么呢?

[ðɪs]	[ɪz]	['iːzi]	[tuː; tə]	['ɑːnsə(r)]	['ɑːftə(r)]	[juː; jʊ]	[hæv; həv]	[dɪ'saɪdɪd]	[ɒn]	[ðə; ði]	[meɪn]	[dɪʃ]	.
This	**is**	**easy**	**to**	**answer**	**after**	**you**	**have**	**decided**	**on**	**the**	**main**	**dish**	**.**
这	是	简单的	到	回答	后	你	有	决定	在	这	主要的	盘子	.

确定了主菜之后，这个问题就很容易回答了。

[ðə; ði]	[meɪn]	[dɪʃ]	[ɪz]	[ɪ'speʃəli]	[ɪm'pɔːt(ə)nt]	[ɪn]	[miːl]	['plænɪŋ]	.
The	**main**	**dish**	**is**	**especially**	**important**	**in**	**meal**	**planning**	**.**
这	主要的	盘子	是	尤其	重要的	在	一顿饭	规划	.

主菜在膳食计划中尤为重要。

[ˌaɪ 'tiː]	[ɪz]	[ðə; ði]	[hʌb]	[ə'raʊnd]	[wɪtʃ]	[ðə; ði]	[rest]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	[miːl]	[ɪz]	[bɪlt]	,
It	**is**	**the**	**hub**	**around**	**which**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**meal**	**is**	**built**	**,**
它	是	这	中心	大约	哪个	这	休息	的	这	一顿饭	是	建造	,

它是整顿饭菜的核心，其他菜肴都围绕它展开。

[ænd; ənd]	['ɒf(ə)n]	[ˌaɪ 'tiː]	['kæriz]	[ə; eɪ]	[lɑːdʒ]	[prə'pɔːʃ(ə)n]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	[kɒst]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	[miːl]	.
and	**often**	**it**	**carries**	**a**	**large**	**proportion**	**of**	**the**	**cost**	**of**	**the**	**meal**	**.**
和	经常	它	携带	一个	大的	部分	的	这	成本	的	这	一顿饭	.

而且它往往占餐费的很大一部分。

['juːʒuəli; 'juːʒəli]	[ðə; ði]	[meɪn]	[dɪʃ]	[ɪz]	[ðə; ði]	[meɪn]	[sɔːs]	[ɒv; əv]	['prəʊtiːn]	—	[səʊ]	[ɪ'senʃ(ə)l]	[tuː; tə]
Usually	**the**	**main**	**dish**	**is**	**the**	**main**	**source**	**of**	**protein**	**—**	**so**	**essential**	**to**
通常	这	主要的	盘子	是	这	主要的	来源	的	蛋白质	—	所以	基本的	到

['bɪldɪŋ]	[ænd; ənd]	[rɪ'peərɪŋ]	['bɒdi]	[tʃuːz]	.
building	**and**	**repairing**	**body**	**tissues**	**.**
建筑	和	维修	身体	组织	.

主菜通常是蛋白质的主要来源——蛋白质对于构建和修复身体组织至关重要。

[ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [ɑː(r); ə(r)]['resəpɪz][ænd; ənd] [sə'ʤestʃənz] [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt] - [meɪn] ['dɪʃɪz] — ['iːzi]

In	this	booklet	are	recipes	and	suggestions	for	about	150	main	dishes	—	easy
在	这	小册子	是	食谱	和	建议	为了	关于	-	主要的	菜肴	—	简单的

[tuː; tə] [meɪk] , ['hɑːti] , [ænd; ənd][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] .

to	make	,	hearty	,	and	economical	.
到	制作	,	爽朗	,	和	经济	.

这本小册子收录了约 150 道主菜的食谱和建议——简单易做、营养丰富、经济实惠。

[məʊst][ɒv; əv][ðə; ði] ['dɪʃɪz] [gɪv] [fɔː(r)]['lɪbərəl] [sˈɜːvɪŋz] ; [ə; eɪ][fjuː] [prə'vaɪd][mɔː(r)] .

Most	of	the	dishes	give	four	liberal	servings	;	a	few	provide	more	.
最多	的	这	菜肴	给	四	自由主义	份量	;	一个	很少	提供	更多的	.

大多数菜肴的份量都相当丰盛，可供四人享用；少数菜肴的份量更多。

[məʊst][ɒv; əv] [ðiːz] [meɪn] ['dɪʃɪz] ['fɜːnɪʃ] [ə'baʊt][ə; eɪ] [fɔːθ] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪz] [niːdz] [fɔː(r); fə(r)]

Most	of	these	main	dishes	furnish	about	a	fourth	of	the	day's	needs	for
最多	的	这些	主要的	菜肴	提供	关于	一个	第四	的	这	天	需求	为了

['prəʊtiːn] .

protein	.
蛋白质	.

这些主菜大多能提供一天所需蛋白质的四分之一左右。

[fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [ðæt] [prə'vaɪd] [les] , [ə'dɪʃən(ə)l] ['prəʊtiːn] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)]['spesɪfaɪd][ɪn][ðə; ði]['menjuː]

For	those	that	provide	less	,	additional	protein	foods	are	specified	in	the	menu
为了	那些	那	提供	较少的	,	额外的	蛋白质	食物	是	指定的	在	这	菜单

[sə'ʤestʃən] ['fɒləʊɪŋ] [ðə; ði]['resəpi] .

suggestion	following	the	recipe	.
建议	下列的	这	食谱	.

对于蛋白质摄入量较少的菜肴，食谱后的菜单建议中会列出额外的蛋白质食物。

[ɔː(r)][juː; jʊ] [meɪ] [prɪ'fɜː(r)][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['prəʊtiːn] - [rɪtʃ] [fuːd] [ɪn][ðə; ði] [meɪn]

Or	you	may	prefer	to	increase	the	amount	of	protein	-	rich	food	in	the	main
或者	你	可能	更喜欢	到	增加	这	数量	的	蛋白质	-	富有的	食物	在	这	主要的

[dɪʃ] — [baɪ] ['ædɪŋ] [mɔː(r)] [miːt] ,

dish	—	by	adding	more	meat	,
盘子	—	经过	添加	更多的	肉	,

或者，您也可以选择增加主菜中富含蛋白质的食物的量——例如，添加更多的肉类。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , [tuː; tə][ə; eɪ][meɪn] - [dɪʃ] [suːp] , ['sæləd] , [ɔː(r)] ['kæsərəʊl] .

for	instance	,	to	a	main	-	dish	soup	,	salad	,	or	casserole	.
为了	实例	,	到	一个	主要的	-	盘子	汤	,	沙拉	,	或者	沙锅	.

例如，作为主菜汤、沙拉或砂锅菜。

[ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [deɪz] ['prəʊtiːn] [wɪl] [kʌm] [frɒm; frəm][mɪlk] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] ['bevərɪdʒ] ,

The	rest	of	the	day's	protein	will	come	from	milk	used	as	a	beverage	,
这	休息	的	这	天	蛋白质	将要	来	从	牛奶	用过的	作为	一个	饮料	,

当天剩余的蛋白质将来自作为饮料饮用的牛奶。

[ænd; ənd][frɒm; frəm]['sɪərɪəls] , [bred] , [ænd; ənd]['ʌðə(r)] [fuːdz] ['iːt(ə)n][æz; əz][pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði] [deɪz]

and	from	cereals	,	bread	,	and	other	foods	eaten	as	part	of	the	day's
和	从	谷物	,	面包	,	和	其他	食物	吃	作为	部分	的	这	天

[miːlz] .

meals	.
餐	.

以及从谷物、面包和其他日常膳食中摄取的食物中获取的营养。

[juː; jʊ][get][tɒp] - ['reɪtɪŋ] ['prəʊtiːnz] ([æz; əz] [wel] [æz; əz]['ʌðə(r)][ɪm'pɔːt(ə)nt]['njuːtriənts]) [ɪn] [fuːdz]

You	get	top	-	rating	proteins	(	as	well	as	other	important	nutrients	)	in	foods
你	得到	顶部	-	等级	蛋白质	(	作为	出色地	作为	其他	重要的	营养	)	在	食物

[frɒm; frəm]['ænɪm(ə)l] ['sɔːsɪz] ,

from	animal	sources	,
从	动物	来源	,

从动物性食物中可以获取优质蛋白质（以及其他重要营养素）。

[æz; əz][ɪn] [miːt] , ['pəʊltri] , [fɪʃ] , [egz] , [mɪlk] , [tʃiːz] .

as	in	meat	,	poultry	,	fish	,	eggs	,	milk	,	cheese	.
作为	在	肉	,	家禽	,	鱼	,	鸡蛋	,	牛奶	,	奶酪	.

例如肉类、家禽、鱼类、鸡蛋、牛奶、奶酪。

[sʌm; səm][ɒv; əv] [ðiːz] ['prəʊtiːn] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] ['niːdɪd] [iːtʃ] [deɪ] ;

Some	of	these	protein	foods	are	needed	each	day	;
一些	的	这些	蛋白质	食物	是	需要	每个	天	;

有些蛋白质食物是每天都需要摄入的;

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən] [əd'vɑːntɪdʒ] [tuː; tə] [ɪn'kluːd] [sʌm; səm][ɪn] [iːtʃ] [miːl] .

and	it	is	an	advantage	to	include	some	in	each	meal	.
和	它	是	一个	优势	到	包括	一些	在	每个	一顿饭	.

每餐都加入一些，是个好主意。

[nekst] [best] [fɔː(r); fə(r)]['proʊtiːnz][ɑː(r); ə(r)] ['sɔɪbiːnz] [ænd; ənd] [nʌts] [ænd; ənd][draɪ] [biːnz] [ænd; ənd]

Next	best	for	proteins	are	soybeans	and	nuts	and	dry	beans	and
下一个	最好的	为了	蛋白质	是	大豆	和	坚果	和	干燥	豆子	和

['piːz] .

peas	.
豌豆	.

其次优质的蛋白质来源是大豆、坚果、干豆和豌豆。

[wen] [ðiːz] [ɔː(r)] [greɪn] ['prɒdʌkts] [ɑː(r); ə(r)] ['fiːtʃəd] [ɪn] [meɪn] ['dɪʃɪz] ,

When	these	or	grain	products	are	featured	in	main	dishes	,
什么时候	这些	或者	粮食	产品	是	特色	在	主要的	菜肴	,

当这些或谷物制品出现在主菜中时，

[traɪ][tuː; tə] [kəm'baɪn] [ðem; ðəm] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][tɒp] - ['reɪtɪŋ] ['prəʊtiːn] [fuːd] , [ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] .

try	to	combine	them	with	a	little	top	-	rating	protein	food	,	if	you	can	.
尝试	到	结合	他们	和	一个	小的	顶部	-	等级	蛋白质	食物	,	如果	你	能	.

如果可以的话，尽量搭配一些优质蛋白质食物一起食用。

[nəʊ][wʌn] [fuːd] [ɪz][ɪg'zæktli][laɪk] ['eni]['ʌðə(r)] [fuːd] [ænd; ənd][nəʊ] [fuːd] [ɪz] [kəm'pliːt] [ɪn][ɔːl]['njuːtriənts] .

No	one	food	is	exactly	like	any	other	food	and	no	food	is	complete	in	all	nutrients	.
不	一	食物	是	确切地	喜欢	任何	其他	食物	和	不	食物	是	完全的	在	全部	营养	.

没有一种食物是完全相同的，也没有一种食物含有所有营养成分。

[mɪlk] ['prɒdʌkts] [ɑː(r); ə(r)] [haɪ] [ɪn]['kælsiəm] ; [miːts] [ɑː(r); ə(r)] [ləʊ] .

Milk	products	are	high	in	calcium	;	meats	are	low	.
牛奶	产品	是	高的	在	钙	;	肉类	是	低的	.

乳制品钙含量高；肉类钙含量低。

[miːt] , ['pəʊltri] , [egz] , [ænd; ənd] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] [gʊd] ['sɔːsɪz] [ɒv; əv]['aɪən] ; [mɪlk] [ɪz] [ləʊ] [ɪn][ˌaɪ 'tiː]

Meat	,	poultry	,	eggs	,	and	beans	are	good	sources	of	iron	;	milk	is	low	in	it
肉	,	家禽	,	鸡蛋	,	和	豆子	是	好的	来源	的	铁	;	牛奶	是	低的	在	它

.

:
.

肉类、家禽、鸡蛋和豆类都是铁的良好来源；牛奶的铁含量较低。

[wʌn] [kaɪnd] [ɒv; əv] [biː] ['vɪtəmɪn] [ə'baund] [ɪn] [miːts] , [ə'nʌðə(r)] [ɪn] [mɪlk] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [θɜːd] [ɪn] [həʊl]

One	kind	of	B	vitamin	abounds	in	meats	,	another	in	milk	,	and	a	third	in	whole
一	种类	的	B	维他命	很多	在	肉类	,	其他	在	牛奶	,	和	一个	第三	在	所有的

[greɪnz] .

grains	.
谷物	.

肉类中富含一种B族维生素，牛奶中富含另一种，全谷物中富含第三种。

[ðə; ði] [best] [wei] [tu:; tə] [bi:; bi] [ʃʊə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [gʊd] ['daɪət] [ɪz] [tu:; tə] [ju:z] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ɒv; əv] [meɪn]

The	best	way	to	be	sure	of	a	good	diet	is	to	use	a	variety	of	main
这	最好的	方式	到	是	当然	的	一个	好的	饮食	是	到	使用	一个	种类	的	主要的

['dɪʃɪz] [ænd; ənd] [waɪd] ['tʃɔɪsɪs] [ɒv; əv] ['ʌðə(r)] [fu:dz] [tu:; tə] [kəm'pli:t] [ðə; ði] [mi:l] .

dishes	and	wide	choices	of	other	foods	to	complete	the	meal	.
菜肴	和	宽的	选择	的	其他	食物	到	完全的	这	一顿饭	.

确保饮食均衡的最佳方法是使用多种主菜和丰富的其他食物来搭配成餐。

[meɪn] - [dɪʃ] ['proʊti:nz] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ɒv; əv] ['sɔ:sɪz]

Main	-	dish	Proteins	From	a	Variety	of	Sources
主要的	-	盘子	蛋白质	从	一个	种类	的	来源

主菜蛋白质来源多样

[tu:; tə] [sə'plaɪ] [ə; eɪ] [fɔ:θ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [deɪz] ['prəʊti:n] [rɪ'kwaɪəmənt] ,

To	supply	a	fourth	of	the	day's	protein	requirement	,
到	供应	一个	第四	的	这	天	蛋白质	要求	,

为了满足一天中四分之一的蛋白质需求，

[ə; eɪ] [meɪn] [dɪʃ] [fɔ:(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['fæməli] [ɒv; əv] [fɔ:(r)] [mʌst; məst] [kən'teɪn] [ə'baʊt] [ˌtu:'tu:] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv]

a	main	dish	for	a	family	of	four	must	contain	about	2	ounces	of
一个	主要的	盘子	为了	一个	家庭	的	四	必须	包含	关于	2	盎司	的

['prəʊti:n] .

protein	.
蛋白质	.

一份适合四口之家食用的主菜必须含有约 2 盎司的蛋白质。

[ɔ:l'ðəʊ] [ðɪs] ['ævərɪdʒɪz] ½ [aʊns] (- [græmz]) [pə(r)] ['pɜ:s(ə)n] ,

Although	this	averages	½	ounce	(	15	grams	)	per	person	,
虽然	这	平均值	½	盎司	(	-	克	)	每	人	,

虽然平均下来每人只有 ½ 盎司（15 克），

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [nɒt] [ˌnesə'serəli] [bi:; bi] [dɪ'vaɪdɪd] ['i:kwəli] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['fæməli] ['membəz] — [men] [ænd; ənd]

it	will	not	necessarily	be	divided	equally	among	the	family	members	—	men	and
它	将要	不是	一定	是	分割	同样地	之中	这	家庭	成员	—	男人	和

[ti:n] - [eɪdʒ] [bɔɪz] [ænd; ənd] [g'ɜ:lz] [wɪl] [ni:d] ['sʌmwɒt] [mɔ:(r)] ;

teen	-	age	boys	and	girls	will	need	somewhat	more	;
青少年	-	年龄	男孩们	和	女孩们	将要	需要	有些	更多的	;

这笔钱不一定会平均分配给家庭成员——男性和青少年男孩女孩需要的钱会稍微多一些；

['wɪmɪn] [ænd; ənd] ['jʌŋgə] ['tʃɪldrən] , ['sʌmwɒt] [les] .

women	and	younger	children	,	somewhat	less	.
女性	和	年轻	孩子们	,	有些	较少的	.

妇女和幼儿的情况略少一些。

[ðeə(r)] [f'blәʊz] [ə; eɪ] [lɪst] [ɒv; əv] [fu:dz] ['kɒmənli] [ju:st] [ɪn] [meɪn] ['dɪʃɪz] ,

There	follows	a	list	of	foods	commonly	used	in	main	dishes	,
那里	跟随	一个	列表	的	食物	通常	用过的	在	主要的	菜肴	,

以下列出一些主菜中常用的食材：

[tə'geðə(r)] [wɪð] [ðə; ði] ['kwɒntəti] ['ni:dɪd] [tu:; tə] [prə'vaɪd] [ðə; ði] ½ [aʊns] [ɒv; əv] ['prəʊti:n] . [fɔ:r]

together	with	the	quantity	needed	to	provide	the	½	ounce	of	protein	.	4
一起	和	这	数量	需要	到	提供	这	½	盎司	的	蛋白质	.	4

再加上提供½盎司蛋白质所需的量。4

[ə'prɒksɪmət] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] [sʌm; səm] [fu:dz] [ðæt] [prə'vaɪd] [ə'baʊt] ½ [aʊns] (- [græmz]) ['prəʊti:n]

Approximate	Amounts	of	Some	Foods	That	Provide	About	½	Ounce	(	15	grams	)	Protein
近似	金额	的	一些	食物	那	提供	关于	½	盎司	(	-	克	)	蛋白质

以下是一些食物的大致摄入量，这些食物每份约含 15 克蛋白质。

[æz; əz] ['pɜ:rtʃəst]

As	purchased
作为	购买

购入时

[miːt] :
Meat :
肉 :

肉:

[kʌts] [wɪð] ['əʊnli] [smɔːl] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] [bəʊn] [ɔː(r)]['vɪzəb(ə)l][fæt] ([æz; əz] [biːf] [stjuː] [miːt] ,
Cuts with only small amounts of bone or visible fat (as beef stew meat ,
削减 和 仅有的 小的 金额 的 骨 或者 可见的 胖的 (作为 牛肉 炖 肉 ,

只有少量骨头或可见脂肪的肉块（如炖牛肉，

[viːl] ['kʌtlət] , [rəʊld] [rɪb] [rəʊst] , [raʊnd] [steɪk] , [bəʊnd] [rʌmp] [rəʊst] , [tʌŋ]) [θriː] ['aʊnsɪz]
veal cutlet , rolled rib roast , round steak , boned rump roast , tongue) 3 ounces
小牛肉 肉排 , 滚动 肋骨 烤 , 圆形的 牛排 , 骨 臀部 烤 , 舌头) 3 盎司

小牛肉排、卷肋排、圆牛排、去骨臀肉、牛舌）3盎司

[kʌts] [wɪð] ['mɒdərət] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [bəʊn] [ænd; ənd]['vɪzəb(ə)l][fæt] ([æz; əz] ['stændɪŋ] [rɪb] [rəʊst] ,
Cuts with moderate amount of bone and visible fat (as standing rib roast ,
削减 和 缓和 数量 的 骨 和 可见的 胖的 (作为 常设 肋骨 烤 ,

骨头含量适中且脂肪可见的肉块（如带骨肋排烤肉），

[rʌmp] [rəʊst] [wɪð] [bəʊn] , [læm] ['ʃəʊldə(r)] [rəʊst] , [pɔːk] [tʃɒps]) [fɔːr] ['aʊnsɪz]
rump roast with bone , lamb shoulder roast , pork chops) 4 ounces
臀部 烤 和 骨 , 羊肉 肩膀 烤 , 猪肉 排骨) 4 盎司

带骨牛臀肉、羊肩肉、猪排）4盎司

[kʌts] [wɪð] [mʌtʃ] [fæt][ɔː(r)][bəʊn] ([sʌtʃ] [æz; əz]['beɪkən] , [pɔːk] ['spsɪdʒ] , ['speərɪbz]) [faɪv] ['aʊnsɪz]
Cuts with much fat or bone (such as bacon , pork sausage , spareribs) 5 ounces
削减 和 很多 胖的 或者 骨 (这样的 作为 熏肉 , 猪肉 香肠 , 排骨) 5 盎司
[ɔː(r)][mɔː(r)]
or more
或者 更多的

脂肪或骨头较多的肉块（例如培根、猪肉香肠、排骨），5盎司或以上。

['lʌntʃən] - [miːt] ['mɪkstʃər] ([æz; əz][bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] , ['fræŋkfəːtəz]) 3½ ['aʊnsɪz]
Luncheon - meat mixtures (as bologna , frankfurters) 3½ ounces
午餐 - 肉 混合物 (作为 博洛尼亚 , 法兰克福香肠) 3½ 盎司

午餐肉混合物（如博洛尼亚香肠、法兰克福香肠）3½盎司

['tʃɪkɪn] ([æz; əz] [ɹ'əʊstəz] , ['stjuːɪŋ] [henz]) :
Chicken (as roasters , stewing hens) :
鸡 (作为 烘焙机 , 炖 母鸡) :

鸡（如烤鸡、炖鸡）:

[həʊl] , [drest] ([wɪð] [hed] , [fiːt] , [bəʊn] , ['vɪsərə] [wei] [ɪn]) [fɔː][tuː; tə][faɪv] ['aʊnsɪz]
Whole , dressed (with head , feet , bone , viscera weighed in) 4 to 5 ounces
所有的 , 穿着 (和 头 , 脚 , 骨 , 内脏 称重 在) 4 到 5 盎司

整只（去头去脚，剔骨去内脏）重4至5盎司

['redi] - [tuː; tə] - [kʊk] ([hed] , [fiːt] , ['vɪsərə] [rɪ'muːvd]) [θriː][tuː; tə][fɔːr] ['aʊnsɪz]
Ready - to - cook (head , feet , viscera removed) 3 to 4 ounces
准备好 - 到 - 厨师 (头 , 脚 , 内脏 已移除) 3 到 4 盎司

已去除头部、爪子和内脏的即食海鲜（3至4盎司）

[kænd] [ɔː(r)] ['bəʊnləs] , [liːn] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz]
Canned or boneless , lean 2 ounces
罐装 或者 无骨 , 倾斜 2 盎司

罐装或去骨瘦肉 2 盎司

['tɜːki] :
Turkey :
火鸡 :

火鸡:

[həʊl] , [drest] ([wɪð] [hed] , [fiːt] , [bəʊn] , ['vɪsərə] [wei] [ɪn]) [fɔːr] ['aʊnsɪz]
Whole , dressed (with head , feet , bone , viscera weighed in) 4 ounces
所有的 , 穿着 (和 头 , 脚 , 骨 , 内脏 称重 在) 4 盎司

整只（去头、去爪、去骨、去内脏，称重后）4盎司

['redi] - [tuː; tə] - [kʊk] ([hed] , [fiːt] , ['vɪsərə] [rɪ'muːvd]) 3½ ['aʊnsɪz]
Ready - to - cook (head , feet , viscera removed) 3½ ounces
准备好 - 到 - 厨师 (头 , 脚 , 内脏 已移除) 3½ 盎司

已去除头、爪、内脏的即食海鲜（3½盎司）

[fɪʃ] , [kænd] [ɔː(r)] ['bəʊnləs] ([æz; əz]['sæmən] , ['tjuːnə]) 2½ ['aʊnsɪz]
Fish , canned or boneless (as salmon , tuna) 2½ ounces
鱼 , 罐装 或者 无骨 (作为 三文鱼 , 金枪鱼) 2½ 盎司

鱼，罐装或去骨（如鲑鱼、金枪鱼）2½盎司

[egz] , [ɪn] [ʃel] 4½ ['aʊnsɪz] ([ˌtuː'tuː] [lɑːdʒ] [ɔː(r)] 2½ ['miːdiəm] - [saɪz])
Eggs , in shell 4½ ounces (2 large or 2½ medium - size)
鸡蛋 , 在 壳 4½ 盎司 (2 大的 或者 2½ 中等的 - 尺寸)

带壳鸡蛋 4½ 盎司（2 个大鸡蛋或 2½ 个中鸡蛋）

[mɪlk] :
Milk :
牛奶 :

牛奶:

[freʃ] , [həʊl] [ɔː(r)] [skɪm] , [ɔː(r)] ['bʌtəmɪlk] 14½ ['aʊnsɪz] (1¾ [kʌps])
Fresh , whole or skim , or buttermilk 14½ ounces (1¾ cups)
新鲜的 , 所有的 或者 撇去 , 或者 酪乳 14½ 盎司 (1¾ 杯子)

新鲜牛奶（全脂或脱脂）或酪乳 14½ 盎司（1¾ 杯）

[ɪ'væpəreɪtɪd] ['sɛvən] ['aʊnsɪz] (⅞ [kʌp])
Evaporated 7 ounces (⅞ cup)
蒸发 7 盎司 (⅞ 杯子)

蒸发了 7 盎司（⅞ 杯）

[draɪ] , [ˌnɒn'fæt] 1½ ['aʊnsɪz] (5½ ['teɪbəlˌspuːnz])
Dry , nonfat 1½ ounces (5½ tablespoons)
干燥 , 脱脂 1½ 盎司 (5½ 汤匙)

干的，脱脂的 1½ 盎司（5½ 汤匙）

[tʃiːz] :
Cheese :
奶酪 :

奶酪:

['tʃedə(r)] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] (½ [kʌp] , ['greɪtɪd])
Cheddar 2 ounces (½ cup , grated)
切达干酪 2 盎司 (½ 杯子 , 磨碎的)

切达干酪 2 盎司（½ 杯，磨碎）

['kɒtɪdʒ] 2½ ['aʊnsɪz] ([faɪv] ['teɪbəlˌspuːnz])
Cottage 2½ ounces (5 tablespoons)
小屋 2½ 盎司 (5 汤匙)

乡村风味 2½ 盎司（5 汤匙）

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] ([fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz])
Peanut butter 2 ounces (4 tablespoons)
花生 黄油 2 盎司 (4 汤匙)

花生酱 2 盎司（4 汤匙）

[draɪ] [biːnz] , [ɪk'sept] ['sɔɪbiːnz] ([æz; əz]['liːmə] , ['neɪvi] , ['kɪdni]) 2½ ['aʊnsɪz] ([ə'baʊt] ⅓ [kʌp])
Dry beans , except soybeans (as lima , navy , kidney) 2½ ounces (about ⅓ cup)
干燥 豆子 , 除了 大豆 (作为 利马 , 海军 , 肾) 2½ 盎司 (关于 ⅓ 杯子)

干豆（大豆除外，如利马豆、白芸豆、红腰豆）2½盎司（约⅓杯）

['sɔɪbiːnz] , [draɪ] 1½ ['aʊnsɪz] ([ə'baʊt] [θriː] ['teɪbəl,spuːnz]) [faɪv]

Soybeans	**,**	**dry**	**1½**	**ounces**	**(**	**about**	**3**	**tablespoons**	**)**	**5**
大豆	,	干燥	1½	盎司	(	关于	3	汤匙	)	5

干大豆 1½ 盎司（约 3 汤匙）5

[ə; eɪ] ['deɪli] [fuːd] [gaɪd]

A	**Daily**	**Food**	**Guide**
一个	日常的	食物	指导

每日膳食指南

[æz; əz] [juː; jʊ] [plæn] [jɔː(r); jə(r)] [meɪn] ['dɪʃɪz] , [duː; də] [jɔː(r); jə(r)] [ˌəʊvər'ɔːl] ['menjuː] ['plænɪŋ] [tuː] ,

As	**you**	**plan**	**your**	**main**	**dishes**	**,**	**do**	**your**	**overall**	**menu**	**planning**	**too**	**,**
作为	你	计划	你的	主要的	菜肴	,	做	你的	全面的	菜单	规划	也	,

在计划主菜的同时，也要做好整体菜单的规划。

['kiːpɪŋ] [ɪn] [maɪnd] [ðə; ði] ['dɪfrənt] [kaɪndz] [ɒv; əv] [fuːdz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] ['niːdɪd] [fɔː(r); fə(r)] [æn; ən]

keeping	**in**	**mind**	**the**	**different**	**kinds**	**of**	**foods**	**that**	**are**	**needed**	**for**	**an**
保持	在	头脑	这	不同的	种类	的	食物	那	是	需要	为了	一个

['ædɪkwət] ['daɪət] .

adequate	**diet**	**.**
足够的	饮食	.

记住要考虑到均衡饮食所需的各种食物。

[plæn] [tuː; tə] [sɜːv] [fuːdz] [frɒm; frəm] [iːtʃ] [ɒv; əv] [ðiːz] [fɔː(r)] [gruːps] ['evri] [deɪ] :

Plan	**to**	**serve**	**foods**	**from**	**each**	**of**	**these**	**four**	**groups**	**every**	**day**	**:**
计划	到	服务	食物	从	每个	的	这些	四	团体	每一个	天	:

计划每天提供以下四类食物：

• [mɪlk] [gruːp] — [mɪlk] [ɪn] [ɔːl] [fɔːmz] (['fluːɪd] [həʊl] [ɔː(r)] [skɪm] , [ɪ'væpəreɪtɪd] , [draɪ] , ['bʌtəmɪlk]) .

•	**Milk**	**group**	**—**	**milk**	**in**	**all**	**forms**	**(**	**fluid**	**whole**	**or**	**skim**	**,**	**evaporated**	**,**	**dry**	**,**	**buttermilk**	**)**	**.**
•	牛奶	团体	—	牛奶	在	全部	表格	(	体液	所有的	或者	撇去	,	蒸发	,	干燥	,	酪乳	)	.

· 牛奶组——各种形式的牛奶（液态全脂或脱脂牛奶、蒸发奶、奶粉、酪乳）。

[fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪldrən] , [ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ɒv; əv] [θriː] [ɔː(r)] [mɔː(r)] [kʌps] [ɒv; əv] ['fluːɪd] [mɪlk] ['deɪli] ;

For	**children**	**,**	**the**	**equivalent**	**of**	**3**	**or**	**more**	**cups**	**of**	**fluid**	**milk**	**daily**	**;**
为了	孩子们	,	这	相等的	的	3	或者	更多的	杯子	的	体液	牛奶	日常的	;

对于儿童来说，每天相当于 3 杯或更多杯液态奶；

[fɔː(r); fə(r)] ['tiːneɪdʒərz] , [fɔːr] [ɔː(r)] [mɔː(r)] [kʌps] ; [fɔː(r); fə(r)] ['ædʌlts] , [ˌtuː'tuː] [ɔː(r)] [mɔː(r)] [kʌps] .

for	**teenagers**	**,**	**4**	**or**	**more**	**cups**	**;**	**for**	**adults**	**,**	**2**	**or**	**more**	**cups**	**.**
为了	青少年	,	4	或者	更多的	杯子	;	为了	成年人	,	2	或者	更多的	杯子	.

青少年每日饮水量为 4 杯或以上；成人每日饮水量为 2 杯或以上。

• [miːt] [gruːp] — [miːt] , ['pəʊltri] , [fɪʃ] , [egz] ; [æz; əz] ['ɔːltə(r)neɪts] , [draɪ] [biːnz] , ['piːz] , [ænd; ənd]

•	**Meat**	**group**	**—**	**meat**	**,**	**poultry**	**,**	**fish**	**,**	**eggs**	**;**	**as**	**alternates**	**,**	**dry**	**beans**	**,**	**peas**	**,**	**and**
•	肉	团体	—	肉	,	家禽	,	鱼	,	鸡蛋	;	作为	备选方案	,	干燥	豆子	,	豌豆	,	和

['lentəlz] ; [nʌts] , ['piːnʌts] , ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] .

lentils	**;**	**nuts**	**,**	**peanuts**	**,**	**peanut**	**butter**	**.**
扁豆	;	坚果	,	花生	,	花生	黄油	.

· 肉类组——肉、家禽、鱼、蛋；作为替代品，干豆、豌豆和扁豆；坚果、花生、花生酱。

[tuː] [ɔː(r)] [mɔː(r)] [s'ɜːvɪŋz] ['deɪli] .

Two	**or**	**more**	**servings**	**daily**	**.**
二	或者	更多的	份量	日常的	.

每天食用两份或两份以上。

• ['vedʒtəb(ə)l] - [fruːt] [gruːp] — ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [fruːts] [ɒv; əv] [ɔːl] [kaɪndz] .

•	**Vegetable**	**-**	**fruit**	**group**	**—**	**vegetables**	**and**	**fruits**	**of**	**all**	**kinds**	**.**
•	蔬菜	-	水果	团体	—	蔬菜	和	水果	的	全部	种类	.

· 蔬菜水果类——各种蔬菜和水果。

[fɔː(r)][ɔː(r)][mɔː(r)] [sˈɜːvɪŋz] ,
Four or more servings ,
四 或者 更多的 份量 ,

四人份或以上

[ɪnˈkluːdɪŋ] [ə; eɪ][ˈsɪtrəs] [fruːt][ɔː(r)][ˈʌðə(r)][fruːt][ɔː(r)][ˈvedʒtəb(ə)l][ɪmˈpɔːt(ə)nt][fɔː(r); fə(r)][ˈvɪtəmɪn][siː][ˈdeɪli]
including a citrus fruit or other fruit or vegetable important for vitamin C daily
包括 一个 柑橘 水果 或者 其他 水果 或者 蔬菜 重要的 为了 维他命 C 日常的
[ænd; ənd][ə; eɪ][dɑːk] - [griːn] [ɔː(r)] [diːp] - [ˈjeləʊ] [ˈvedʒtəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)][ˈvɪtəmɪn][ə; eɪ][æt; ət] [liːst]
and a dark - green or deep - yellow vegetable for vitamin A at least
和 一个 黑暗的 - 绿色的 或者 深的 - 黄色的 蔬菜 为了 维他命 一个 在 至少
[ˈevri] [ˈʌðə(r)] [deɪ] .
every other day .
每一个 其他 天 .

每天食用柑橘类水果或其他富含维生素 C 的水果或蔬菜，至少隔天食用深绿色或深黄色蔬菜以补充维生素 A。

• [bred] - [ˈsɪəriəl] [gruːp] — [ɔːl] [bredz] [ænd; ənd][ˈsɪərɪəls] [ðæt][ɑː(r); ə(r)] [həʊl] [greɪn] , [ɪnˈrɪtʃt] ,
• Bread - cereal group — all breads and cereals that are whole grain , enriched ,
• 面包 - 谷物 团体 — 全部 面包 和 谷物 那 是 所有的 粮食 , 富含 ,
[ɔː(r)] [rɪˈstɔːd] .
or restored .
或者 恢复 .

· 面包谷物组——所有全谷物、强化或修复的面包和谷物。

[fɔː(r)][ɔː(r)][mɔː(r)] [sˈɜːvɪŋz] [ˈdeɪli] .
Four or more servings daily .
四 或者 更多的 份量 日常的 .

每天至少四份。

[ˈʌðə(r)] [fuːdz] — [ðə; ði][fæts][ænd; ənd][ɔɪlz] , [ˈʃʊgər] ,
Other foods — the fats and oils , sugars ,
其他 食物 — 这 脂肪 和 油 , 糖 ,

其他食物——脂肪和油脂、糖类、

[ænd; ənd] [ˌʌnɪnˈrɪtʃt] [ˈsɪəriəl] [ˈprɒdʌkts] [juːst] [ɪn] [ˈkʊkɪŋ] [ɔː(r)] [ˈædɪd] [tuː; tə] [fuːdz] [æt; ət][ðə; ði]
and unenriched cereal products used in cooking or added to foods at the
和 未富集的 谷物 产品 用过的 在 烹饪 或者 额外 到 食物 在 这
[ˈteɪb(ə)l] — [wɪl] [help][tuː; tə][raʊnd] [aʊt] [miːlz] [ænd; ənd][ˈsætɪsfaɪ] [ˈæpitait] .
table — will help to round out meals and satisfy appetites .
桌子 — 将要 帮助 到 圆形的 出去 餐 和 满足 食欲 .

烹饪时使用的未强化谷物制品或添加到餐桌食物中的谷物制品，有助于使膳食更加均衡，满足食欲。

[ˈlʊkɪŋ] [æt; ət][ˈaʊə(r)][ˈnæʃ(ə)nəl][ˈdaɪət] ,
Looking at our national diet ,
寻找 在 我们的 国家的 饮食 ,

纵观我国国民饮食，

[wiː; wi][faɪnd][ðæt] [ˈnɪəli] [hɑːf][ɒv; əv][ˈaʊə(r)][ˈprəʊtiːn] [ˈkɒmz] [frɒm; frəm][ðə; ði] [miːt] [gruːp] .
we find that nearly half of our protein comes from the meat group .
我们 寻找 那 几乎 一半 的 我们的 蛋白质 来 从 这 肉 团体 .

我们发现，我们近一半的蛋白质来自肉类。

[bʌt; bət][əˈbaʊt][ə; eɪ] [fɪfθ] [ˈkɒmz] [frɒm; frəm] [bred] [ænd; ənd][ˈʌðə(r)][ˈsɪəriəl] [fuːdz] .
But about a fifth comes from bread and other cereal foods .
但 关于 一个 第五 来 从 面包 和 其他 谷物 食物 .

但其中约有五分之一来自面包和其他谷类食品。

[ænd; ənd][ðə; ði][mɪlk] [gruːp] [prəˈvaɪdz] [əˈbaʊt][ə; eɪ] [fɔːθ] .
And the milk group provides about a fourth .
和 这 牛奶 团体 提供 关于 一个 第四 .

牛奶行业贡献了大约四分之一。

[wiː; wi][kæn; kən] [ðen] [rɪˈlaɪ][ɒn] [ðiːz] [θriː] [fuːd] [gruːps] [tuː; tə][prəˈvaɪd][ðə; ði]['prəʊtiːn][ɒv; əv]['aʊə(r)]

We	can	then	rely	on	these	three	food	groups	to	provide	the	protein	of	our
我们	能	然后	依靠	在	这些	三	食物	团体	到	提供	这	蛋白质	的	我们的

[meɪn] ['dɪʃɪz] .

main	dishes	.
主要的	菜肴	.

这样，我们就可以依靠这三大类食物来提供主菜所需的蛋白质。

[wiː; wi] [niːd] [nɒt][hæv; həv]['prəʊtiːn] - [dɪˈfɪʃ(ə)nt] ['daɪəts]['iːv(ə)n] [ɪf] [wiː; wi] [ɪˈkɒnəmaɪz] [ɒn] [miːt] .

We	need	not	have	protein	-	deficient	diets	even	if	we	economize	on	meat	.
我们	需要	不是	有	蛋白质	-	不足	饮食	甚至	如果	我们	节约	在	肉	.

即使我们减少肉类摄入，也不必导致蛋白质摄入不足。

[fɔː(r); fə(r)][wiː; wi][kæn; kən][get]['prəʊtiːn][frɒm; frəm]['ʌðə(r)] [fuːdz] ,

For	we	can	get	protein	from	other	foods	,
为了	我们	能	得到	蛋白质	从	其他	食物	,

因为我们可以从其他食物中获取蛋白质。

['juːzɪŋ][ðem; ðəm][æz; əz] [səˈdʒestid] [ɪn][ðə; ði] ['mʌni] - ['seɪvɪŋ] ['resəpɪz]['gɪv(ə)n][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] .

using	them	as	suggested	in	the	money	-	saving	recipes	given	in	this	booklet	.
使用	他们	作为	建议	在	这	钱	-	保存	食谱	给定	在	这	小册子	.

按照本手册中提供的省钱食谱的建议使用它们。

[miːlz] [tuː; tə][suːt][ðə; ði]['fæməli]

Meals	to	Suit	the	Family
餐	到	套装	这	家庭

适合家庭的餐食

[fuːdz] [tuː; tə] [sɜːv] [wɪð] [ðə; ði][meɪn] ['dɪʃɪz] [ɑː(r); ə(r)] [səˈdʒestid] [æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv] [iːtʃ]

Foods	to	serve	with	the	main	dishes	are	suggested	at	the	end	of	each
食物	到	服务	和	这	主要的	菜肴	是	建议	在	这	结尾	的	每个

['resəpi] .

recipe	.
食谱	.

每道菜谱的最后都会建议搭配主菜的配菜。

['tʃɔɪsɪs] [wɪl] [dɪˈpend] [ɒn][əˈveɪləb(ə)l] [səˈplaɪz] , [kɒst] , [ðə; ði]['siːz(ə)n] , [ænd; ənd] [wɒt] [ðə; ði]['fæməli]

Choices	will	depend	on	available	supplies	,	cost	,	the	season	,	and	what	the	family
选择	将要	依赖	在	可用的	补给品	,	成本	,	这	季节	,	和	什么	这	家庭

[laɪks] .

likes	.
点赞	.

选择取决于现有供应情况、成本、季节以及家人的喜好。

[ɪf] [ðə; ði]['prəʊtiːn][ɪn][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] ,

If	the	protein	in	the	main	dish	is	limited	,
如果	这	蛋白质	在	这	主要的	盘子	是	有限的	,

如果主菜中的蛋白质含量有限，

[keə(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][tuː; tə] [ɪnˈkluːd] [ɪn][ðə; ði] [miːl] [ðə; ði]['ʌðə(r)]['prəʊtiːn] - [rɪtʃ] [fuːdz]

care	should	be	taken	to	include	in	the	meal	the	other	protein	-	rich	foods
关心	应该	是	已采取	到	包括	在	这	一顿饭	这	其他	蛋白质	-	富有的	食物

[səˈdʒestid] [ɪn][ðə; ði]['menjuː] ([sʌtʃ] [æz; əz]['sælədz][ɔː(r)] [dɪˈzɜːts] [kənˈteɪnɪŋ] [eg] [ɔː(r)][mɪlk]) [ɔː(r)]

suggested	in	the	menu	(	such	as	salads	or	desserts	containing	egg	or	milk	)	or
建议	在	这	菜单	(	这样的	作为	沙拉	或者	甜点	包含	蛋	或者	牛奶	)	或者

['dɪʃɪz] ['iːkwəli] [haɪ] [ɪn]['prəʊtiːn] ,

dishes	equally	high	in	protein	,
菜肴	同样地	高的	在	蛋白质	,

应注意在膳食中加入菜单中建议的其他富含蛋白质的食物（例如含有鸡蛋或牛奶的沙拉或甜点），或者蛋白质含量同样高的菜肴。

[tuː; tə] [reɪz] [ðə; ði]['təʊt(ə)l]['prəʊtiːn][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [miːl] .

to	raise	the	total	protein	for	the	meal	.
到	增加	这	全部的	蛋白质	为了	这	一顿饭	.

提高膳食中的总蛋白质含量。

[ɪn][sʌm; səm][hoʊmz] , [nuːn] [ɪz][ðə; ði][taɪm][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][bɪg] [miːl] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] .

In	some	homes	,	noon	is	the	time	for	the	big	meal	of	the	day	.
在	一些	房屋	,	中午	是	这	时间	为了	这	大的	一顿饭	的	这	天	.

在一些家庭里，中午是享用一天中最丰盛的一餐的时间。

[ɪn]['ʌðə(r)z] , ['əʊnli][æt; ət] [naɪt] [kæn; kən][ðə; ði]['fæməli]['gæðə(r)] [ə'raʊnd] [ðə; ði]['dɪnə(r)]['teɪb(ə)l] .

In	others	,	only	at	night	can	the	family	gather	around	the	dinner	table	.
在	其他的	,	仅有的	在	夜晚	能	这	家庭	收集	大约	这	晚餐	桌子	.

在一些地方，只有到了晚上，一家人才能围坐在餐桌旁。

[ɪn] [stɪl] ['ʌðə(r)z] , [weə(r)] ['evriwʌn] [ɪz] ['fɪzɪkli] ['æktɪv] , [ə; eɪ][bɪg] [miːl] [ɪz] ['niːdɪd] [bəuθ] [nuːn]

In	still	others	,	where	everyone	is	physically	active	,	a	big	meal	is	needed	both	noon
在	仍然	其他的	,	在哪里	每个人	是	身体	积极的	,	一个	大的	一顿饭	是	需要	两个都	中午

[ænd; ənd] [naɪt] ,

and	night	,
和	夜晚	,

还有一些地方，每个人都进行体育锻炼，因此中午和晚上都需要吃一顿丰盛的大餐。

[ænd; ənd] [pə'hæps] ['ɔːlsəʊ][æt; ət] ['brekfəst] .

and	perhaps	also	at	breakfast	.
和	也许	还	在	早餐	.

或许早餐时也会吃。

[bʌt; bət] [wen'evə(r)] [ðə; ði] [miːl] ,

But	whenever	the	meal	,
但	每当	这	一顿饭	,

但每当用餐时，

[ðə; ði] ['hɑːti] ['dɪʃɪz] [dɪ'skraɪbd] [ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə][juːz][ə; eɪ][və'raɪəti][ɒv; əv]

the	hearty	dishes	described	in	this	booklet	will	help	you	to	use	a	variety	of
这	爽朗	菜肴	描述	在	这	小册子	将要	帮助	你	到	使用	一个	种类	的

[ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] [fuːdz] [tuː; tə] [sə'plaɪ] [ðə; ði]['prəʊtiːn][jɔː(r); jə(r)]['fæməli] [niːdz] .

economical	foods	to	supply	the	protein	your	family	needs	.
经济	食物	到	供应	这	蛋白质	你的	家庭	需求	.

本手册中介绍的丰盛菜肴将帮助您使用各种经济实惠的食物来满足您家人所需的蛋白质。

[ɪf] [juː; jʊ] ['kænɒt] [juːz][ðə; ði]['resəpi][ɪg'zæktli][æz; əz]['steɪtɪd] ,

If	you	cannot	use	the	recipe	exactly	as	stated	,
如果	你	不能	使用	这	食谱	确切地	作为	声明	,

如果您无法完全按照食谱说明进行操作，

[pə'hæps] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [sə'dʒestid] [ˌverɪ'eʃən] [wɪl] [biː; bi]['suːtɪd; 'sjuːtɪd][tuː; tə][ðə; ði] [fuːdz] [juː; jʊ]

perhaps	one	of	the	suggested	variations	will	be	suited	to	the	foods	you
也许	一	的	这	建议	变体	将要	是	适合	到	这	食物	你

[hæv; həv][æt; ət][hænd] ,

have	at	hand	,
有	在	手	,

或许这些建议的变通方法中，有一种适合你手头现有的食材。

[jɔː(r); jə(r)]['fæməli]['pref(ə)rənsɪz] , [ɔː(r)][ðə; ði] [fə'sɪlətiz] [juː; jʊ][hæv; həv][fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] . [sɪks]

your	family	preferences	,	or	the	facilities	you	have	for	cooking	.	6
你的	家庭	偏好	,	或者	这	设施	你	有	为了	烹饪	.	6

你家人的喜好，或者你家的烹饪设施。6

[miːt] . . .

Meat	.	.	.
肉	.	.	.

肉 ...

[miːt] [ɪz] [tuː] ['væljuəb(ə)l] , [fɔː(r); fə(r)][ɪts]['fleɪvə(r)][ænd; ənd][ɪts]['prəʊtiːn] , ['aɪən] , [ænd; ənd][biː] ['vɪtəmɪnz]

Meat	**is**	**too**	**valuable**	**,**	**for**	**its**	**flavor**	**and**	**its**	**protein**	**,**	**iron**	**,**	**and**	**B**	**vitamins**
肉	是	也	有价值的	,	为了	它是	味道	和	它是	蛋白质	,	铁	,	和	B	维生素

,

,

,

肉类非常珍贵，因为它味道鲜美，而且富含蛋白质、铁和B族维生素。

[tuː; tə] [weɪst] ['eni] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

to	**waste**	**any**	**of**	**it**	**.**
到	浪费	任何	的	它	.

一点也不能浪费。

[pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [kʊks] [skɪl] [ɪz][tuː; tə] [meɪk] [gʊd] [juːz][ɒv; əv] ['evri] [bɪt] .

Part	**of**	**the**	**cook's**	**skill**	**is**	**to**	**make**	**good**	**use**	**of**	**every**	**bit**	**.**
部分	的	这	库克的	技能	是	到	制作	好的	使用	的	每一个	少量	.

厨师的技巧之一就是物尽其用。

[kʊk] [miːt] [bəʊnz] [wɪð] [biːnz] [ɔː(r)] [suːp] [tuː; tə]['ekstrækt; ɪk'stræktɪd][ɔːl]['pɒsəb(ə)l]['fleɪvə(r)] , [ænd; ənd]

Cook	**meat**	**bones**	**with**	**beans**	**or**	**soup**	**to**	**extract**	**all**	**possible**	**flavor**	**,**	**and**
厨师	肉	骨头	和	豆子	或者	汤	到	提炼	全部	可能的	味道	,	和

['njuːtriənts] [tuː] .

nutrients	**too**	**.**
营养	也	.

将肉骨与豆类或汤一起烹煮，以提取所有可能的风味和营养成分。

[juːz] ['rendəd] [fæts][ɪn] ['greivi] [ænd; ənd] ['sɔːsɪz] [ænd; ənd] [graʊnd] ['kræklɪŋ] [ɪn] [kwɪk] [bredz] .

Use	**rendered**	**fats**	**in**	**gravies**	**and**	**sauces**	**and**	**ground**	**cracklings**	**in**	**quick**	**breads**	**.**
使用	渲染	脂肪	在	肉汁	和	酱汁	和	地面	爆裂声	在	快的	面包	.

在肉汁和酱料中使用炼制的油脂，在速成面包中使用磨碎的猪油渣。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [ɒn][ðə; ði] [jiːld] [frɒm; frəm] ['veəriəs] [kʌts] [ɒv; əv] [miːt] [wɪl] [help][juː; jʊ]

The	**following**	**information**	**on**	**the**	**yield**	**from**	**various**	**cuts**	**of**	**meat**	**will**	**help**	**you**
这	下列的	信息	在	这	屈服	从	各种各样的	削减	的	肉	将要	帮助	你

[dɪ'saɪd] [haʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə] [bai] [tuː; tə][get] [ɪ'nʌf] [liːn] [miːt] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][meɪn] - [dɪʃ] ['sɜːvɪŋ] .

decide	**how**	**much**	**to**	**buy**	**to**	**get**	**enough**	**lean**	**meat**	**for**	**a**	**main**	**-**	**dish**	**serving**	**.**
决定	如何	很多	到	买	到	得到	足够的	倾斜	肉	为了	一个	主要的	-	盘子	服务	.

以下关于各种肉类部位出肉率的信息将帮助您决定购买多少才能获得足够瘦肉来制作一道主菜。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['ɔːlsəʊ][help][juː; jʊ]['fɪgə(r)][ðə; ði][kɒst][pə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

It	**will**	**also**	**help**	**you**	**figure**	**the**	**cost**	**per**	**serving**	**.**
它	将要	还	帮助	你	数字	这	成本	每	服务	.

它还可以帮助你计算每份的成本。

[mʌtʃ] [bəʊn][ɔː(r)] ['grɪsl] — [ə; eɪ][paʊnd] [jiːldz] [wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] [s'ɜːvɪŋz] .

Much	**bone**	**or**	**gristle**	**—**	**a**	**pound**	**yields**	**1**	**to**	**2**	**servings**	**.**
很多	骨	或者	脆骨	—	一个	磅	产量	1	到	2	份量	.

骨头或软骨很多——一磅可以做1到2人份。

[ɪg'zæmpl] [ɑː(r); ə(r)] [ʃæŋk] , ['brɪskɪt] , [pleɪt] , [ʃɔːt] [rɪbz] , ['speərɪbz] , [brest] [ɒv; əv] [læm] [ɔː(r)] [viːl]

Examples	**are**	**shank**	**,**	**brisket**	**,**	**plate**	**,**	**short**	**ribs**	**,**	**spareribs**	**,**	**breast**	**of**	**lamb**	**or**	**veal**
示例	是	小腿	,	胸部	,	盘子	,	短的	肋骨	,	排骨	,	胸部	的	羊肉	或者	小牛肉

.

:

.

例如：羊腿、牛腩、牛胸肉、牛小排、排骨、羊胸肉或小牛肉。

['miːdiəm] [ə'maʊnt][ɒv; əv][bəʊn] — [ə; eɪ][paʊnd] [jiːldz] [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [s'ɜːvɪŋz] .

Medium	**amount**	**of**	**bone**	**—**	**a**	**pound**	**yields**	**2**	**to**	**3**	**servings**	**.**
中等的	数量	的	骨	—	一个	磅	产量	2	到	3	份量	.

适量的骨头——一磅骨头可供 2 至 3 人食用。

[ɪg'zæmpl] [ɑː(r); ə(r)] [həʊl] [ɔː(r)][end] [kʌts] [ɒv; əv] [biːf] [raʊnd] , [viːl] [leg][ɔː(r)] ['ʃəʊldə(r)] ,

Examples	**are**	**whole**	**or**	**end**	**cuts**	**of**	**beef**	**round**	**,**	**veal**	**leg**	**or**	**shoulder**	**,**
示例	是	所有的	或者	结尾	削减	的	牛肉	圆形的	,	小牛肉	腿	或者	肩膀	,

例如整块或边角的牛后腿肉、小牛腿肉或牛肩肉。

[hæm] [wɪð] [bəʊn] [ɪn] ; ['ɔːlsəʊ] [steɪks] , [tʃɒps] , [ɔː(r)] [rəʊsts] [frɒm; frəm] [ðə; ðiː] [lɔɪn] , [rʌmp] , [rɪb]

ham	**with**	**bone**	**in**	**;**	**also**	**steaks**	**,**	**chops**	**,**	**or**	**roasts**	**from**	**the**	**loin**	**,**	**rump**	**,**	**rib**
火腿	和	骨	在	;	还	牛排	,	排骨	,	或者	烤肉	从	这	腰部	,	臀部	,	肋骨

['sekʃənz] , [ɔː(r)] [tʃʌk] .

sections	**,**	**or**	**chuck**	**.**
部分	,	或者	查克	.

带骨火腿；也指取自腰部、臀部、肋部或肩部的牛排、肉排或烤肉。

['lɪt(ə)l] [bəʊn] — [ə; eɪ] [paʊnd] [jiːldz] [θriː] [tuː; tə] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .

Little	**bone**	**—**	**a**	**pound**	**yields**	**3**	**to**	**4**	**servings**	**.**
小的	骨	—	一个	磅	产量	3	到	4	份量	.

小骨头——一磅可供 3 至 4 人食用。

[ɪg'zæmpl] [ɑː(r); ə(r)] ['sentə(r)] [kʌts] [ɒv; əv] [biːf] [raʊnd] , [ɔː(r)] [hæm] ; ['ɔːlsəʊ] [læm] [ɔː(r)] [viːl] ['kʌtlits] .

Examples	**are**	**center**	**cuts**	**of**	**beef**	**round**	**,**	**or**	**ham**	**;**	**also**	**lamb**	**or**	**veal**	**cutlets**	**.**
示例	是	中心	削减	的	牛肉	圆形的	,	或者	火腿	;	还	羊肉	或者	小牛肉	肉饼	.

例如牛后腿肉的中心切块，或火腿；还有羊排或小牛肉排。

[nəʊ] [bəʊn] — [ə; eɪ] [paʊnd] [jiːldz] [fɔːr] [tuː; tə] [faɪv] [s'ɜːvɪŋz] .

No	**bone**	**—**	**a**	**pound**	**yields**	**4**	**to**	**5**	**servings**	**.**
不	骨	—	一个	磅	产量	4	到	5	份量	.

无骨——一磅可供 4 至 5 人食用。

[ɪg'zæmpl] [ɑː(r); ə(r)] [graʊnd] [miːt] , ['bəʊnləs] [stjuː] [miːts] , ['lɪvə(r)] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [və'raɪəti] [ɔː(r)] ['bəʊnləs]

Examples	**are**	**ground**	**meat**	**,**	**boneless**	**stew**	**meats**	**,**	**liver**	**or**	**other**	**variety**	**or**	**boneless**
示例	是	地面	肉	,	无骨	炖	肉类	,	肝	或者	其他	种类	或者	无骨

[miːts] .

meats	**.**
肉类	.

例如碎肉、去骨炖肉、肝脏或其他各种去骨肉类。

['baɪɪŋ] [miːt]

Buying	**Meat**
购买	肉

购买肉类

['həʊmmeɪkə(r)] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['ɑːftə(r)] [gʊd] [baɪz] [æt; ət] [ðə; ðiː] [miːt] ['kaʊntə(r)] [wɪl] [kən'sɪdə(r)] [ðə; ðiː]

Homemakers	**who**	**are**	**after**	**good**	**buys**	**at**	**the**	**meat**	**counter**	**will**	**consider**	**the**
家庭主妇	WHO	是	后	好的	购买	在	这	肉	柜台	将要	考虑	这

[greɪd] [ænd; ənd] [ðə; ðiː] [kʌt] .

grade	**and**	**the**	**cut**	**.**
年级	和	这	切	.

家庭主妇们如果想在肉类柜台买到物美价廉的肉类，会考虑等级和部位。

['fedərəl] [g'reɪdz] [ɒv; əv] [biːf] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [faʊnd] [ɒn] [ðə; ðiː] ['mɑːkɪt] [ɑː(r); ə(r)] [praɪm] , [tʃɔɪs] , [gʊd]

Federal	**grades**	**of**	**beef**	**usually**	**found**	**on**	**the**	**market**	**are**	**Prime**	**,**	**Choice**	**,**	**Good**
联邦	成绩	的	牛肉	通常	成立	在	这	市场	是	主要的	,	选择	,	好的

, ['stændəd] , [ænd; ənd] [kə'mɜːʃ(ə)l] .

,	**Standard**	**,**	**and**	**Commercial**	**.**
,	标准	,	和	商业的	.

市场上常见的牛肉联邦等级有：特级、优选级、良好级、标准级和商业级。

['mɑːrkɪts] ['veəri] [ɪn] [ðə; ðiː] [g'reɪdz] [ɒv; əv] [biːf] ['kærid] [ænd; ənd] [meɪ] ['ɒfə(r)] ['əʊnli] [wʌn] [ɔː(r)] [tuː] ,

Markets	**vary**	**in**	**the**	**grades**	**of**	**beef**	**carried**	**and**	**may**	**offer**	**only**	**one**	**or**	**two**	**,**
市场	各不相同	在	这	成绩	的	牛肉	携带	和	可能	提供	仅有的	一	或者	二	,

不同市场出售的牛肉等级各不相同，有的可能只提供一种或两种。

[æz; əz][fɔ:(r); fə(r)][ɪg'zɑ:mp(ə)l] , [ju:] . [es] . [tʃɔɪs] [ænd; ənd][ju:] . [es] . [gʊd] .

as	for	example	,	U	.	S	.	Choice	and	U	.	S	.	Good	.
作为	为了	例子	,	U	.	S	.	选择	和	U	.	S	.	好的	.

例如，US Choice 和 US Good。

[ðə; ði]['ləʊə(r)] [g'reɪdz] [kɒst] [les] [pə(r)] [paʊnd] [ðæn; ðən]['sɪmələ(r)] [kʌts] [ɒv; əv]['haɪə(r)] [g'reɪdz] [ænd; ənd]

The	lower	grades	cost	less	per	pound	than	similar	cuts	of	higher	grades	and
这	降低	成绩	成本	较少的	每	磅	比	相似的	削减	的	更高	成绩	和

['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [kən'teɪn] [mɔ:(r)] [li:n] .

usually	contain	more	lean	.
通常	包含	更多的	倾斜	.

低等级的肉每磅价格比同等大小的高等级肉便宜，而且通常瘦肉含量更高。

[bi:f] [ɪz][ðə; ði] [mi:t] [məʊst]['ɒf(ə)n][səʊld] [wɪð] [ə; eɪ][ju:] . [es] . [greɪd] [stæmp] ,

Beef	is	the	meat	most	often	sold	with	a	U	.	S	.	Grade	stamp	,
牛肉	是	这	肉	最多	经常	卖	和	一个	U	.	S	.	年级	邮票	,

牛肉是市面上最常带有美国等级认证标志的肉类。

[bʌt; bət] [læm] , ['mʌtn] , [vi:l] , [ænd; ənd][kɑ:f][ɑ:(r); ə(r)] ['sʌmtaɪmz] ['fedərəli] ['greɪdɪd] .

but	lamb	,	mutton	,	veal	,	and	calf	are	sometimes	federally	graded	.
但	羊肉	,	羊肉	,	小牛肉	,	和	小牛	是	有时	联邦	已评分	.

但羊肉、绵羊肉、小牛肉和小牛肉有时会进行联邦分级。

[pɔ:k] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli][ɪz][nɒt]['greɪdɪd] .

Pork	usually	is	not	graded	.
猪肉	通常	是	不是	已评分	.

猪肉通常不分级。

[ðə; ði] [kʌt] [rɪ'fə:z] [tu:; tə][ðə; ði] [pɑ:t] [ɒv; əv][ðə; ði]['ænɪm(ə)l][frɒm; frəm] [wɪtʃ] [ðə; ði] [mi:t] ['kɒmz] .

The	cut	refers	to	the	part	of	the	animal	from	which	the	meat	comes	.
这	切	指	到	这	部分	的	这	动物	从	哪个	这	肉	来	.

切割部位指的是动物身上可以取到肉的部位。

[ðə; ði]['baɪə(r)][kæn; kən]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [seɪv] ['mʌni] [baɪ]['ju:zɪŋ][ðə; ði] [les] ['tendə(r)] [kʌts] [ɒv; əv] [bi:f]

The	buyer	can	usually	save	money	by	using	the	less	tender	cuts	of	beef
这	买方	能	通常	节省	钱	经过	使用	这	较少的	投标	削减	的	牛肉

[ænd; ənd][ðə; ði] [les] ['pɒpjələ(r)] [kʌts] [ɒv; əv] [pɔ:k] ,

and	the	less	popular	cuts	of	pork	,
和	这	较少的	受欢迎的	削减	的	猪肉	,

买家通常可以通过购买肉质较差的牛肉部位和不太受欢迎的猪肉部位来省钱。

[læm] , [ænd; ənd] [vi:l] .

lamb	,	and	veal	.
羊肉	,	和	小牛肉	.

羊肉和小牛肉。

[ði:z] [kʌts] [kɒst] [les] [pə(r)] [paʊnd] [bʌt; bət] [prə'vaɪd] [ðə; ði] [seɪm] ['væljuəb(ə)l]['prəʊti:n][æz; əz][ðə; ði]

These	cuts	cost	less	per	pound	but	provide	the	same	valuable	protein	as	the
这些	削减	成本	较少的	每	磅	但	提供	这	相同的	有价值的	蛋白质	作为	这

[mɔ:(r)] [ɪk'spensɪv] [kʌts] .

more	expensive	cuts	.
更多的	昂贵的	削减	.

这些部位的肉每磅价格更低，但却能提供与价格更高的部位相同的优质蛋白质。

[və'raɪəti] [mi:ts] , [sʌtʃ] [æz; əz]['lɪvə(r)] , [hɑ:t] , [ænd; ənd] ['kɪdni] , ['ɔ:lsəʊ][prə'vaɪd] [haɪ] [rɪ'tɜ:n] [ɪn]

Variety	meats	,	such	as	liver	,	heart	,	and	kidney	,	also	provide	high	return	in
种类	肉类	,	这样的	作为	肝	,	心	,	和	肾	,	还	提供	高的	返回	在

[nju'trɪʃ(ə)n][fɔ:(r); fə(r)] ['mʌni] [spent] . ['sɛvən]

nutrition	for	money	spent	.	7
营养	为了	钱	花费	.	7

肝脏、心脏和肾脏等内脏肉类，营养价值也很高，物有所值。7

[ɪn] [kəmp'eəɹɪŋ] [kɒsts] , [kən,sɪdə'reɪʃ(ə)n][mʌst; məst][biː; bi]['gɪv(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][bəʊn] ,

In	comparing	costs	,	consideration	must	be	given	to	the	amount	of	bone	,
在	比较	成本	,	考虑	必须	是	给定	到	这	数量	的	骨	,

[fæt] ,

fat	,
胖的	,

在比较成本时，必须考虑骨骼、脂肪的含量，

[ænd; ənd] ['grɪsl] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [ə'fekt] [ðə; ði][kɒst][ɒv; əv][ðə; ði] [liːn] ['edəb(ə)l] ['pɔːʃ(ə)n] .

and	gristle	because	they	affect	the	cost	of	the	lean	edible	portion	.
和	脆骨	因为	他们	影响	这	成本	的	这	倾斜	食用	部分	.

还要去除筋膜，因为它们会影响瘦肉部分的成本。

[ˌaɪ 'tiː] [peɪz] [tuː; tə] [baɪ] [ðə; ði] [kʌts] [best] ['suːtɪd; 'sjuːtɪd][tuː; tə][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['meθədz] [juː; jʊ][juːz] .

It	pays	to	buy	the	cuts	best	suited	to	the	cooking	methods	you	use	.
它	支付	到	买	这	削减	最好的	适合	到	这	烹饪	方法	你	使用	.

购买最适合你烹饪方法的肉块是值得的。

[duː; də][juː; jʊ] [nəʊ] [wɒt] [tuː; tə] [tʃuːz] [fɔː(r); fə(r)][pɒt] [rəʊsts] , [stjuːz] , [ænd; ənd] [suːps] ?

Do	you	know	what	to	choose	for	pot	roasts	,	stews	,	and	soups	?
做	你	知道	什么	到	选择	为了	锅	烤肉	,	炖菜	,	和	汤	?

你知道做炖肉、炖菜和汤应该选择什么食材吗?

[hɪə(r)][ɪz][ə; eɪ]['hændi] [gaɪd] .

Here	is	a	handy	guide	.
这里	是	一个	便利	指导	.

这里有一份实用指南。

[fɔː(r); fə(r)][pɒt] [rəʊsts] , [swɪs] [steɪks] , ['smʌðə] [steɪks] , ['ʌðə(r)] [breɪzd] [miːts] . — [biːf] [raʊnd] ,

For	pot	roasts	,	Swiss	steaks	,	smothered	steaks	,	other	braised	meats	.	—	Beef	round	,
为了	锅	烤肉	,	瑞士	牛排	,	窒息	牛排	,	其他	炖	肉类	.	—	牛肉	圆形的	,

[rʌmp] , ['sɜːlɔɪn][tɪp] ,

rump	,	sirloin	tip	,
臀部	,	西冷牛排	提示	,

适用于炖牛肉、瑞士牛排、焖牛排和其他炖肉——牛后腿肉、牛臀肉、牛腰尖肉。

[flæŋk] , [tʃʌk] , [ʃɔːt] [rɪbz] , [hɑːt] , [ænd; ənd]['lɪvə(r)] .

flank	,	chuck	,	short	ribs	,	heart	,	and	liver	.
侧翼	,	查克	,	短的	肋骨	,	心	,	和	肝	.

牛腩、牛肩肉、牛小排、牛心和牛肝。

['speərɪbz] [ænd; ənd][hæm] [hɒks] .

Spareribs	and	ham	hocks	.
排骨	和	火腿	后腿	.

排骨和火腿蹄膀。

[pɔːk] ['lɪvə(r)][ænd; ənd] [hɑːt] .

Pork	liver	and	heart	.
猪肉	肝	和	心	.

猪肝和猪心。

[θɪk] [pɔːk] [tʃɒps] [ɔː(r)][hæm]['slaɪsɪz][ɔː(r)] ['ʃəʊldə(r)] [steɪks] .

Thick	pork	chops	or	ham	slices	or	shoulder	steaks	.
厚的	猪肉	排骨	或者	火腿	切片	或者	肩膀	牛排	.

厚切猪排、火腿片或肩胛肉排。

[læm] ['ʃəʊldə(r)] , [nek] , [brest] , ['ʃæŋks] , [hɑːt] , [ænd; ənd]['lɪvə(r)] .

Lamb	shoulder	,	neck	,	breast	,	shanks	,	heart	,	and	liver	.
羊肉	肩膀	,	脖子	,	胸部	,	小腿	,	心	,	和	肝	.

羊肩、羊颈、羊胸、羊腿、羊心和羊肝。

[viːl] [raʊnd] , [rʌmp] , ['ʃəʊldə(r)] , [ænd; ənd] [hɑːt] .
Veal round , rump , shoulder , and heart .
小牛肉 圆形的 , 臀部 , 肩膀 , 和 心 .

小牛肉的后腿肉、臀肉、肩肉和心脏。

[fɔː(r); fə(r)] [stjuːz] , [suːps] , [ɔː(r)][tuː; tə] [kʊk] [bɪ'fɔː(r)] ['kriːmɪŋ] [ɔː(r)] ['fraɪɪŋ] . — [biːf] , [læm] , [ɔː(r)]
For stews , soups , or to cook before creaming or frying . — Beef , lamb , or
为了 炖菜 , 汤 , 或者 到 厨师 前 奶油 或者 煎炸 . — 牛肉 , 羊肉 , 或者
[viːl] [nek] .
veal neck .
小牛肉 脖子 .

可用于炖菜、汤，或在打成奶油或煎炸前烹煮。——牛颈肉、羊颈肉或小牛颈肉。

[biːf] [pleɪt] [ænd; ənd] ['brɪskɪt] ([freʃ] [ɔː(r)] [kɔːnd]) .
Beef plate and brisket (fresh or corned) .
牛肉 盘子 和 胸部 (新鲜的 或者 咸) .

牛肉拼盘和牛腩（新鲜的或腌制的）。

[tʌŋ] ([freʃ] [ɔː(r)] [smәʊkt]) .
Tongue (fresh or smoked) .
舌头 (新鲜的 或者 熏制) .

牛舌（新鲜或烟熏）。

[viːl] [ɔː(r)] [læm] ['ʃæŋks] , ['kɪdniz] , [breɪnz] .
Veal or lamb shanks , kidneys , brains .
小牛肉 或者 羊肉 小腿 , 肾脏 , 大脑 .

小牛或羊腿、肾脏、脑。

[pɔːk] ['kɪdniz] [ænd; ənd] [breɪnz] .
Pork kidneys and brains .
猪肉 肾脏 和 大脑 .

猪肾和猪脑。

[viːl] , [læm] , [ɔː(r)] [biːf] ['swiːtbredz] .
Veal , lamb , or beef sweetbreads .
小牛肉 , 羊肉 , 或者 牛肉 甜面包 .

小牛肉、羊肉或牛肉的胸腺。

[tuː; tə] [meɪk] [miːt] ['tendə(r)]
To Make Meat Tender
到 制作 肉 投标

使肉质软嫩

[gʊd] ['kʊkɪŋ] [kæn; kən] [help] [meɪk] ['eni] [kʌt] [ɒv; əv] [miːt] [ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [meɪn] [dɪʃ] [wɪð] [ðə; ðɪ]
Good cooking can help make any cut of meat a favorite main dish with the
好的 烹饪 能 帮助 制作 任何 切 的 肉 一个 最喜欢的 主要的 盘子 和 这
['fæməli] .
family .
家庭 .

好的烹饪技巧可以让任何部位的肉都成为家人最喜欢的菜肴。

[hɪə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðə; ðɪ] ['meθədz] [ðæt] ['skɪlf(ə)l] [kʊks] [juːz] [fɔː(r); fə(r)] [les] ['tendə(r)] [kʌts] :
Here are some of the methods that skillful cooks use for less tender cuts :
这里 是 一些 的 这 方法 那 熟练 厨师 使用 为了 较少的 投标 削减 :

以下是一些技艺精湛的厨师用来处理不太嫩的肉块的方法：

[lɒŋ] , [sləʊ] ['kʊkɪŋ] ,
Long , slow cooking ,
长的 , 慢的 烹饪 ,

长时间慢炖

[æz; əz][fɔː(r); fə(r)] [breɪzd] [miːts] [ænd; ənd] [stjuːz] . — [fɔː(r); fə(r)]['ekstrə]['fleɪvə(r)][fɜːst] [braʊn] [miːt] [ɪn]

as	for	braised	meats	and	stews	.	—	For	extra	flavor	first	brown	meat	in
作为	为了	炖	肉类	和	炖菜	.	—	为了	额外的	味道	第一的	棕色的	肉	在

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt] .

a	little	fat	.
一个	小的	胖的	.

至于炖肉和炖菜——为了增加风味，先用少许油脂将肉煎至棕色。

[tuː; tə] [breɪz] , [juːz]['lɪt(ə)l][ɔː(r)][nəʊ]['lɪkwɪd] [ɪk'sept] [ðə; ði][dʒuːs] [ðæt] [kʊk] [frɒm; frəm][ðə; ði] [miːt] .

To	braise	,	use	little	or	no	liquid	except	the	juices	that	cook	from	the	meat	.
到	烩	,	使用	小的	或者	不	液体	除了	这	果汁	那	厨师	从	这	肉	.

炖煮时，除了肉自身渗出的汁液外，几乎不用或完全不用液体。

[kʊk] , ['kləʊsli] ['kʌvəd] , [wɪð] [ləʊ] [hiːt] .

Cook	,	closely	covered	,	with	low	heat	.
厨师	,	密切	涵盖	,	和	低的	热	.

盖紧锅盖，小火慢煮。

[tuː; tə] [stjuː] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['pɑːʃəli] ['kʌvə(r)] [miːt] , ['kʌvə(r)]['ket(ə)l] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] .

To	stew	,	add	water	to	partially	cover	meat	,	cover	kettle	,	and	simmer	.
到	炖	,	添加	水	到	部分	覆盖	肉	,	覆盖	壶	,	和	煨	.

炖煮时，加水至部分没过肉，盖上锅盖，小火慢炖。

['tʃɒpɪŋ] , ['paʊndɪŋ] , ['skɔːrɪŋ] . — [ðə; ði] - [helps] [meɪk] [miːt] ['tendə(r)] .

Chopping	,	pounding	,	scoring	.	—	The	foodchopper	helps	make	meat	tender	.
切碎	,	猛击	,	得分	.	—	这	-	帮助	制作	肉	投标	.

切碎、捶打、划刀——食物切碎器有助于使肉质鲜嫩。

['ɑːftə(r)] ['tʃɒpɪŋ] , ['eni] [miːt] [kʊks] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz][ə; eɪ]['tendə(r)][kʌt] .

After	chopping	,	any	meat	cooks	as	quickly	as	a	tender	cut	.
后	切碎	,	任何	肉	厨师	作为	迅速地	作为	一个	投标	切	.

切好后，任何肉块都能像嫩肉一样快速煮熟。

['paʊndɪŋ] , [ɔː(r)] ['skɔːrɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] [naɪf] ,

Pounding	,	or	scoring	with	a	knife	,
猛击	,	或者	得分	和	一个	刀	,

捶打，或用刀划痕，

[bɪ'fɔː(r)] ['kʊkɪŋ] [ɪz]['sɪmələ(r)][ɪn] [ɪ'fekt] [tuː; tə] ['tʃɒpɪŋ] [bʌt; bət] ['tendəraɪz] [miːt] [les] .

before	cooking	is	similar	in	effect	to	chopping	but	tenderizes	meat	less	.
前	烹饪	是	相似的	在	影响	到	切碎	但	使之变嫩	肉	较少的	.

烹饪前先将肉切碎，效果与切碎类似，但对肉质的嫩化作用较小。

['siːzniŋz]

Seasonings
调味料

调味料

[miːt] [ɪt'self][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['fleɪvərɪŋ] [ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][meɪn] [dɪʃ] .

Meat	itself	is	usually	flavoring	enough	for	the	main	dish	.
肉	本身	是	通常	调味	足够的	为了	这	主要的	盘子	.

肉本身通常就足以作为主菜的调味料。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɒf(ə)n] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][tuː; tə] [dɪ'veləp] [ɪts]['fleɪvə(r)] .

It	is	often	browned	in	a	little	fat	to	develop	its	flavor	.
它	是	经常	棕色	在	一个	小的	胖的	到	发展	它是	味道	.

通常用少量油脂将其煎至棕色，以增强其风味。

[ɪn][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] ['dɪʃɪz] , ['haɪli] ['fleɪvəd] [ɔː(r)] [kjʊəd] [miːts] [sʌtʃ] [æz; əz][hæm] , [draɪd] [biːf] ,

In	combination	dishes	,	highly	flavored	or	cured	meats	such	as	ham	,	dried	beef	,
在	组合	菜肴	,	高度	调味	或者	治愈	肉类	这样的	作为	火腿	,	干燥	牛肉	,

在什锦菜肴中，会加入味道浓郁或腌制过的肉类，例如火腿、牛肉干等。

[kɔːnd] [biːf] , [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] [meɪ] [lend] [mɔː(r)]['fleɪvə(r)][ðæn; ðən] [freʃ] [miːt] .

corned	**beef**	**,**	**and**	**sausage**	**may**	**lend**	**more**	**flavor**	**than**	**fresh**	**meat**	**.**
咸	牛肉	,	和	香肠	可能	借	更多的	味道	比	新鲜的	肉	.

腌牛肉和香肠可能比新鲜肉类更有味道。

[wen] [ðə; ðɪ] [miːt] [ɪz] ['lɪmɪtɪd] , ['ʌðə(r)] [fuːdz] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː] [zest] [ænd; ənd] [ə'dɪʃən(ə)l] [fuːd] ['vælјuːz] .

When	**the**	**meat**	**is**	**limited**	**,**	**other**	**foods**	**will**	**add**	**zest**	**and**	**additional**	**food**	**values**	**.**
什么时候	这	肉	是	有限的	,	其他	食物	将要	添加	热情	和	额外的	食物	值	.

肉类摄入不足时，其他食物可以增添风味和额外的营养价值。

[təˈmɑːtəʊz] , ['ʌnjənz] , ['pɑːsli] , [tʃaɪvz] , [griːn] ['pepəz] , ['seləri] , ['saʊə(r)] [kriːm] , ['lemən] ,

Tomatoes	**,**	**onions**	**,**	**parsley**	**,**	**chives**	**,**	**green**	**peppers**	**,**	**celery**	**,**	**sour**	**cream**	**,**	**lemon**	**,**
西红柿	,	洋葱	,	香菜	,	细香葱	,	绿色的	辣椒	,	芹菜	,	酸的	奶油	,	柠檬	,

西红柿、洋葱、欧芹、细香葱、青椒、芹菜、酸奶油、柠檬

['nɪpi] [ɔː(r)] [sməʊkt] [tʃiːz] — [ɔːl] [kən'trɪbjuːt] [ɪn][bəuθ] [weɪz] .

nippy	**or**	**smoked**	**cheese**	**—**	**all**	**contribute**	**in**	**both**	**ways**	**.**
寒冷	或者	熏制	奶酪	—	全部	贡献	在	两个都	方式	.

无论是清爽的还是烟熏的奶酪——两者都对这两种风味有所贡献。

['ʌðə(r)] ['siːzniŋz] [jɔː(r); jə(r)]['fæməli] [meɪ] [ɪn'dʒɔɪ] [wɪð] [miːt] [ɑː(r); ə(r)] [beɪ] [liːf] , ['kætsəp; 'kætsʌp] ,

Other	**seasonings**	**your**	**family**	**may**	**enjoy**	**with**	**meat**	**are**	**bay**	**leaf**	**,**	**catsup**	**,**
其他	调味料	你的	家庭	可能	享受	和	肉	是	湾	叶子	,	番茄酱	,

['tʃɪli] ,

chili	**,**
辣椒	,

您的家人可能还会喜欢用月桂叶、番茄酱、辣椒等调味料来搭配肉类。

['kʌri] , ['gɑːlɪk] , ['mɑːdʒərəm] , [pə'priːkə; 'pæprɪkə] , [seɪdʒ] , [sɔɪ] [sɔːs] , [swiːt] ['bæzl] , [tə'bæskəʊ]

curry	**,**	**garlic**	**,**	**marjoram**	**,**	**paprika**	**,**	**sage**	**,**	**soy**	**sauce**	**,**	**sweet**	**basil**	**,**	**tabasco**
咖喱	,	蒜	,	马郁兰	,	辣椒	,	圣人	,	大豆	酱	,	甜的	罗勒	,	塔巴斯科辣椒酱

[sɔːs] , [taɪm] , ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] .

sauce	**,**	**thyme**	**,**	**worcestershire**	**sauce**	**.**
酱	,	百里香	,	伍斯特郡	酱	.

咖喱、大蒜、马郁兰、辣椒粉、鼠尾草、酱油、甜罗勒、塔巴斯科辣椒酱、百里香、伍斯特沙司。

[sɪns] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [ɪn] [smɔːl] [k'wɒntɪtɪz] , [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [ɪk'spensɪv] [ɪn][ðə; ðɪ] [lɒŋ] [rʌn] .

Since	**these**	**are**	**used**	**in**	**small**	**quantities**	**,**	**they**	**are**	**not**	**expensive**	**in**	**the**	**long**	**run**	**.**
自从	这些	是	用过的	在	小的	数量	,	他们	是	不是	昂贵的	在	这	长的	跑步	.

由于这些产品用量较少，从长远来看并不昂贵。

['siːzənɪŋ] [ɪz] [ɪ'speʃəli] [ɪm'pɔːt(ə)nt][fɔː(r); fə(r)] [miːt] - [ɪk'stendɪŋ] ['dɪʃɪz] .

Seasoning	**is**	**especially**	**important**	**for**	**meat**	**-**	**extending**	**dishes**	**.**
调料	是	尤其	重要的	为了	肉	-	扩展	菜肴	.

调味料对于增加肉类分量的菜肴尤其重要。

[miːt] [ləʊvz] [ænd; ənd]['ʌðə(r)] ['dɪʃɪz] [wɪtʃ] [kəm'baɪn] [miːt] [wɪð] [blænd] [fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz]

Meat	**loaves**	**and**	**other**	**dishes**	**which**	**combine**	**meat**	**with**	**bland**	**foods**	**such**	**as**
肉	面包	和	其他	菜肴	哪个	结合	肉	和	平淡	食物	这样的	作为

[ˌmækə'rəʊni] ,

macaroni	**,**
通心粉	,

肉饼以及其他将肉类与清淡食物（如通心粉）混合的菜肴，

[raɪs] , [ɔː(r)][pə'teɪtəʊz] [dɪ'pend] [ɒn]['skɪlf(ə)l] ['siːzənɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)] ['gʊdnəs] . [eit]

rice	**,**	**or**	**potatoes**	**depend**	**on**	**skillful**	**seasoning**	**for**	**their**	**goodness**	**.**	**8**
米	,	或者	土豆	依赖	在	熟练	调料	为了	他们的	善良	.	8

米饭或土豆的美味都取决于巧妙的调味。8

[ə; eɪ] “ [bɔɪld] ” ['dɪnə(r)]

A	**“**	**boiled**	**”**	**dinner**
一个	“	煮沸	”	晚餐

一顿“水煮”晚餐

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] ['speərɪbz]
2 **pounds** **spareribs**
2 磅 排骨

2磅排骨

1½ [kʌps] [hɒt] ['wɔːtə(r)]
1½ **cups** **hot** **water**
1½ 杯子 热的 水

1.5 杯热水

[fɔːr] ['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'teɪtəʊz] , [pɛə] [ænd; ənd] [hɑːvd]
4 **medium** **-** **sized** **potatoes** **,** **pared** **and** **halved**
4 中等的 - 尺寸 土豆 , 精简 和 减半

4个中等大小的土豆，去皮切半

1½ [kʌps] [kænd] [ɔː(r)] [kʊkt] [griːn] [snæp] [biːnz] [ænd; ənd] ['lɪkwɪd]
1½ **cups** **canned** **or** **cooked** **green** **snap** **beans** **and** **liquid**
1½ 杯子 罐装 或者 煮熟 绿色的 折断 豆子 和 液体

1.5 杯罐装或煮熟的青豆和液体

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[braʊn] ['speərɪbz] [ɪn] [fraɪ] [pæn] [wɪ'ðaʊt] ['ædɪd] [fæt] .
Brown **spareribs** **in** **fry** **pan** **without** **added** **fat** **.**
棕色的 排骨 在 炒 平底锅 没有 额外 胖的 .

用煎锅将排骨煎至棕色，无需额外加油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊə(r)] .
Add **water** **and** **simmer** **about** **1** **hour** **.**
添加 水 和 煨 关于 1 小时 .

加水，小火慢炖约1小时。

[ˌeɪ diː 'diː] [pə'teɪtəʊz] [tuː; tə] [miːt] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Add **potatoes** **to** **meat** **and** **cook** **until** **tender** **—** **about** **25** **minutes** **.**
添加 土豆 到 肉 和 厨师 直到 投标 — 关于 - 分钟 .

将土豆加入肉中，煮至软烂——大约25分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [ænd; ənd] ['lɪkwɪd] [ðə; ði] [lɑːst] - ['mɪnɪts] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ] .
Add **beans** **and** **liquid** **the** **last** **10** **minutes** **of** **cooking** **.**
添加 豆子 和 液体 这 最后的 - 分钟 的 烹饪 .

在烹饪的最后 10 分钟加入豆子和液体。

[ɪf] [rɔː] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] , [ˌeɪ diː 'diː] [wɪð] [pə'teɪtəʊz] .
If **raw** **beans** **are** **used** **,** **add** **with** **potatoes** **.**
如果 生的 豆子 是 用过的 , 添加 和 土豆 .

如果用的是生豆子，要和土豆一起放进去。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[skɪm] [ɒf] [ɪk'ses] [fæt] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .
Skim **off** **excess** **fat** **before** **serving** **.**
撇去 离开 过量的 胖的 前 服务 .

上菜前撇去多余油脂。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [krɪsp] ['letɪs] , [tə'mɑːtəʊ] , [ænd; ənd] ['seləri] ['sæləd] , [ænd; ənd]['æp(ə)l] ['betɪ] [wɪð] ['lemən]

Serve	with	crisp	lettuce	,	tomato	,	and	celery	salad	,	and	apple	betty	with	lemon
服务	和	脆	莴苣	,	番茄	,	和	芹菜	沙拉	,	和	苹果	贝蒂	和	柠檬

[sɔːs] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

sauce	for	dessert	.
酱	为了	甜点	.

配以爽脆的生菜、番茄和芹菜沙拉，甜点是柠檬酱苹果贝蒂。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[biːf] [ʃɔːt] [rɪbz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [wɪð] [lɒŋgə(r)] ['kʊkɪŋ] .

Beef	short	ribs	may	be	used	with	longer	cooking	.
牛肉	短的	肋骨	可能	是	用过的	和	更长	烹饪	.

牛小排需要更长时间的烹饪。

[kɔːnd] [biːf] , ['miːti] [hæm] [hɒk] , [ɔː(r)][hæm] [bəʊn] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]

Corned	beef	,	meaty	ham	hock	,	or	ham	bone	may	be	used	in	place	of	the
咸	牛肉	,	肉质的	火腿	跺脚	,	或者	火腿	骨	可能	是	用过的	在	地方	的	这

['speərɪbz] .

spareribs	.
排骨	.

可以用咸牛肉、带肉的火腿蹄膀或火腿骨代替排骨。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ə'baʊt][θriː] ['aʊəz] [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Cover	with	water	and	simmer	about	3	hours	or	until	tender	.
覆盖	和	水	和	煨	关于	3	小时	或者	直到	投标	.

加水没过食材，小火慢炖约3小时或直至软烂。

[ə'mɪt][sɔːlt] , [ænd; ənd][kən'tɪnjuː][æz; əz] [ə'bʌv] .

Omit	salt	,	and	continue	as	above	.
忽略	盐	,	和	继续	作为	多于	.

省略盐，并按上述步骤继续操作。

[gʊd] [wɪð] ['saʊəkraʊt] .

Good	with	sauerkraut	.
好的	和	酸菜	.

配酸菜很好吃。

[ə; eɪ][və'raɪəti][ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn][ə; eɪ] “ [bɔɪld] ” ['dɪnə(r)] .

A	variety	of	vegetables	may	be	used	in	a	“	boiled	”	dinner	.
一个	种类	的	蔬菜	可能	是	用过的	在	一个	“	煮沸	”	晚餐	.

一顿“水煮”晚餐可以使用多种蔬菜。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə][pə'teɪtəʊz] , [juːz] ['ʌnjənz] , [lɑːdʒ] ['piːsɪz] [ɒv; əv] ['kærət] , [ænd; ənd] ['wedʒɪz] [ɒv; əv]

In	addition	to	potatoes	,	use	onions	,	large	pieces	of	carrot	,	and	wedges	of
在	添加	到	土豆	,	使用	洋葱	,	大的	件	的	胡萝卜	,	和	楔形	的

['kæbɪdʒ] .

cabbage	.
卷心菜	.

除了土豆，还要用到洋葱、大块胡萝卜和卷心菜块。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kæbɪdʒ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [kʊks] [mɔː(r)] ['kwɪkli] [ðæn; ðən]

Add	cabbage	about	20	minutes	before	serving	,	as	it	cooks	more	quickly	than
添加	卷心菜	关于	-	分钟	前	服务	,	作为	它	厨师	更多的	迅速地	比

[ðə; ði]['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] .

the	other	vegetables	.
这	其他	蔬菜	.

卷心菜比其他蔬菜熟得快，所以最好在上菜前 20 分钟左右加入。

[skɒtʃ] [miːt] ['pætiz]
Scotch **meat** **patties**
苏格兰威士忌 肉 肉饼

苏格兰肉饼

¾ [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
¾ **pound** **ground** **beef**
¾ 磅 地面 牛肉

¾磅碎牛肉

⅓ [kʌp] [mɪlk]
⅓ **cup** **milk**
⅓ 杯子 牛奶

三分之一杯牛奶

¾ [kʌp] [kwɪk] - ['kʊkɪŋ] [əʊts]
¾ **cup** **quick** **-** **cooking** **oats**
¾ 杯子 快的 - 烹饪 燕麦

¾ 杯快熟燕麦片

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]
2 **tablespoons** **cooking** **fat** **or** **oil**
2 汤匙 烹饪 胖的 或者 油

2汤匙食用油或油脂

[wʌn][kʌp]['wɔːtə(r)]
1 **cup** **water**
1 杯子 水

杯水

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
¼ **cup** **chopped** **celery**
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
¼ **cup** **chopped** **green** **pepper**
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
¼ **cup** **chopped** **onion**
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
1 **teaspoon** **worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[kəm'baɪn] [miːt] , [mɪlk] , [əʊts] , [wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt] , [ænd; ənd]['pepə(r)] .
Combine **meat** **,** **milk** **,** **oats** **,** **1** **teaspoon** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
结合 肉 , 牛奶 , 燕麦 , 1 茶匙 盐 , 和 胡椒 .

将肉、牛奶、燕麦、1茶匙盐和胡椒粉混合。

[meɪk] ['veri] [θɪn] ['pætiz] ; [braʊn] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɪn][ðə; ði][fæt][ɔ:(r)][ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .

Make	very	thin	patties	;	brown	on	both	sides	in	the	fat	or	oil	in	a	fry	pan	.
制作	非常	薄的	肉饼	;	棕色的	在	两个都	侧面	在	这	胖的	或者	油	在	一个	炒	平底锅	.

做成非常薄的肉饼；用煎锅里的油脂将两面煎至棕色。

[ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] ; ['si:z(ə)n] [wɪð] ['wʊstəʃə(r)] [sɔ:s] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd]

Add	water	and	vegetables	;	season	with	worcestershire	sauce	,	salt	,	and
添加	水	和	蔬菜	;	季节	和	伍斯特郡	酱	,	盐	,	和

['pepə(r)] .

pepper	.
胡椒	.

加入水和蔬菜；用伍斯特沙司、盐和胡椒粉调味。

[kʊk] ['kʌvəd] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hi:t] - ['mɪnɪts] .

Cook	covered	over	low	heat	30	minutes	.
厨师	涵盖	超过	低的	热	-	分钟	.

盖上盖子，小火煮30分钟。

[blend] ['flaʊə(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][kəʊld]['wɔ:tə(r)] , [ˌeɪ di: 'di:] ['sləʊli] [tu:; tə][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)] , [ænd; ənd]

Blend	flour	with	a	little	cold	water	,	add	slowly	to	the	mixture	,	and
混合	面粉	和	一个	小的	寒冷的	水	,	添加	缓慢地	到	这	混合物	,	和

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] ,

cook	until	thickened	,
厨师	直到	增稠	,

将面粉与少量冷水混合，慢慢加入混合物中，煮至浓稠。

['stɜ:rɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .

stirring	occasionally	.
搅拌	偶尔	.

偶尔搅拌一下。

['menju:] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] ['kændid] [swi:tpəteɪtoʊz] , ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] ['kærət] ['sæləd] , [wɪð] [fru:t] [ænd; ənd]

Serve	with	candied	sweetpotatoes	,	cabbage	and	carrot	salad	,	with	fruit	and
服务	和	脯	红薯	,	卷心菜	和	胡萝卜	沙拉	,	和	水果	和

['kʊkiz] [fɔ:(r); fə(r)] [dɪ'zɜ:t] .

cookies	for	dessert	.
曲奇饼	为了	甜点	.

佐以蜜饯红薯、卷心菜胡萝卜沙拉，甜点为水果和饼干。

[fɔ:(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[mi:t] [bɔ:lz] [ænd; ənd][tə'mɑ:təʊ] [sɔ:s] . — [fɔ:m] [ðə; ði] [mi:t] ['mɪkstʃə(r)]['ɪntu:] [smɔ:l] [bɔ:lz] [ænd; ənd]

Meat	Balls	and	Tomato	Sauce	.	—	Form	the	meat	mixture	into	small	balls	and
肉	球	和	番茄	酱	.	—	形式	这	肉	混合物	进入	小的	球	和

[braʊn] [ɪn][fæt] .

brown	in	fat	.
棕色的	在	胖的	.

肉丸和番茄酱——将肉馅捏成小丸子，用油脂煎至棕色。

[rɪ'mu:v] [frɒm; frəm][pæn][ænd; ənd] [braʊn] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][ðə; ði][fæt] .

Remove	from	pan	and	brown	the	vegetables	in	the	fat	.
消除	从	平底锅	和	棕色的	这	蔬菜	在	这	胖的	.

将蔬菜从锅中取出，用锅里的油煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ½ [kʌp][tə'mɑːtəʊ] [peɪst] .

Add	**½**	**cup**	**water**	**and**	**½**	**cup**	**tomato**	**paste**	**.**
添加	½	杯子	水	和	½	杯子	番茄	粘贴	.

加入半杯水和半杯番茄酱。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [bɔːlz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [kʊk] ['kʌvəd] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] .

Add	**meat**	**balls**	**and**	**seasonings**	**and**	**cook**	**covered**	**over**	**low**	**heat**	**.**
添加	肉	球	和	调味料	和	厨师	涵盖	超过	低的	热	.

加入肉丸和调味料，盖上盖子，小火慢炖。

['θɪkənɪŋ] [meɪ] [nɒt][biː; bi] ['niːdɪd] .

Thickening	**may**	**not**	**be**	**needed**	**.**
增稠	可能	不是	是	需要	.

可能不需要增稠。

[sɜːv] ['əʊvə(r)] [spə'geti] . [naɪn]

Serve	**over**	**spaghetti**	**.**	**9**
服务	超过	意大利细面条	.	9

浇在意大利面上即可。9

['kɪdni] [stjuː]

Kidney	**stew**
肾	炖

腰子炖菜

¾ [paʊnd] [viːl] [ɔː(r)] [læm] ['kɪdniz]

¾	**pound**	**veal**	**or**	**lamb**	**kidneys**
¾	磅	小牛肉	或者	羊肉	肾脏

¾磅小牛肉或羊肉肾脏

1½ [kʌps] [daɪst] [pə'teɪtəʊ]

1½	**cups**	**diced**	**potato**
1½	杯子	切丁	土豆

1.5 杯切丁土豆

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [slaɪst]

1	**small**	**onion**	**,**	**sliced**
1	小的	洋葱	,	切片

1个小洋葱，切片

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[wʌn] [eg] [jəʊk]

1	**egg**	**yolk**
1	蛋	蛋黄

1个蛋黄

[tʃɒpt] ['pɑːsli]

Chopped	**parsley**
切碎	香菜

切碎的欧芹

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[kʌt] [ðə; ði] ['kɪdniz] [ɪn][hɑ:f][ænd; ənd] [wɒʃ] [wel] .

Cut	**the**	**kidneys**	**in**	**half**	**and**	**wash**	**well**	**.**
切	这	肾脏	在	一半	和	洗	出色地	.

将肾脏切成两半，洗净。

[rɪ'mu:v] [skɪn] , [blʌd] ['ves(ə)lz] , [kə'nektɪv] ['tɪʃu:] , [ænd; ənd][fæt] .

Remove	**skin**	**,**	**blood**	**vessels**	**,**	**connective**	**tissue**	**,**	**and**	**fat**	**.**
消除	皮肤	,	血	船只	,	连接词	组织	,	和	胖的	.

去除皮肤、血管、结缔组织和脂肪。

['kʌvə(r)] ['kɪdniz] [wɪð] [kəʊld]['wɔ:tə(r)] , [hi:t] ['sləʊli] [tu:; tə] ['bɔɪlɪŋ] , [dɪ'skɑ:d][ðə; ði]['wɔ:tə(r)] ,

Cover	**kidneys**	**with**	**cold**	**water**	**,**	**heat**	**slowly**	**to**	**boiling**	**,**	**discard**	**the**	**water**	**,**
覆盖	肾脏	和	寒冷的	水	,	热	缓慢地	到	沸腾	,	丢弃	这	水	,

用冷水浸没肾脏，慢慢加热至沸腾，倒掉水。

[ænd; ənd] [rɪ'pi:t] [ðə; ði]['prəʊses] [ʌn'tɪl] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [strɒŋ] ['əʊdə(r)][ænd; ənd][nəʊ][skʌm] [ɒn][ðə; ði]

and	**repeat**	**the**	**process**	**until**	**there**	**is**	**no**	**strong**	**odor**	**and**	**no**	**scum**	**on**	**the**
和	重复	这	过程	直到	那里	是	不	强的	气味	和	不	浮渣	在	这

['wɔ:tə(r)] .

water	**.**
水	.

重复此过程，直到没有强烈气味且水面上没有浮渣为止。

[ˌeɪ di: 'di:] [ə'baʊt] [wʌn] [kwɔ:t] [freʃ] ['wɔ:tə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['kɪdniz] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] .

Add	**about**	**1**	**quart**	**fresh**	**water**	**and**	**simmer**	**kidneys**	**until**	**tender**	**.**
添加	关于	1	夸脱	新鲜的	水	和	煨	肾脏	直到	投标	.

加入约1夸脱清水，将肾脏炖煮至软烂。

[rɪ'mu:v] ['kɪdniz] [frɒm; frəm] [brɒθ] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntu:] [smɔ:l] ['pi:sɪz] .

Remove	**kidneys**	**from**	**broth**	**and**	**cut**	**into**	**small**	**pieces**	**.**
消除	肾脏	从	肉汤	和	切	进入	小的	件	.

将肾脏从肉汤中取出，切成小块。

[kʊk] [pə'teɪtəʊ][ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn][ðə; ði] [brɒθ] .

Cook	**potato**	**and**	**onion**	**in**	**the**	**broth**	**.**
厨师	土豆	和	洋葱	在	这	肉汤	.

将土豆和洋葱放入肉汤中煮熟。

[ˌeɪ di: 'di:] ['kɪdniz] [ænd; ənd][sɔ:lt] .

Add	**kidneys**	**and**	**salt**	**.**
添加	肾脏	和	盐	.

加入肾脏和盐。

[blend] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔ:tə(r)] [wɪð] [ðə; ði]['flaʊə(r)] , [stɜ:(r)]['ɪntu:] [brɒθ] .

Blend	**a**	**little**	**water**	**with**	**the**	**flour**	**,**	**stir**	**into**	**broth**	**.**
混合	一个	小的	水	和	这	面粉	,	搅拌	进入	肉汤	.

将少量水与面粉混合，搅拌到肉汤中。

[kʊk] [ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [tu:; tə] ['θɪkən] .

Cook	**a**	**few**	**minutes**	**to**	**thicken**	**.**
厨师	一个	很少	分钟	到	加厚	.

煮几分钟至浓稠。

[stɜ:(r)][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [stju:] ['ɪntu:][ðə; ði]['bi:t(ə)n] [eg] [jəʊk] .

Stir	**some**	**of**	**the**	**stew**	**into**	**the**	**beaten**	**egg**	**yolk**	**.**
搅拌	一些	的	这	炖	进入	这	被打败	蛋	蛋黄	.

将部分炖菜拌入打散的蛋黄中。

[mɪks][ɔ:l] [tə'geðə(r)] [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:] ['pɑ:sli] [ænd; ənd]['lemən][dʒu:s] .

Mix	**all**	**together**	**and**	**add**	**parsley**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
混合	全部	一起	和	添加	香菜	和	柠檬	汁	.

将所有材料混合，加入欧芹和柠檬汁。

[ðə; ði] [hiːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [stjuː] [wɪl] [kʊk] [ðə; ði] [egz] [sə'fɪʃntli] .

The	heat	of	the	stew	will	cook	the	eggs	sufficiently	.
这	热	的	这	炖	将要	厨师	这	鸡蛋	足够	.

炖菜的热度足以将鸡蛋煮熟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [griːn] [ɔː(r)] ['jeləʊ] ['vedʒtəb(ə)l] , ['æp(ə)l][ænd; ənd] ['reɪzn] ['sæləd] , ['kʊkiz] [ɔː(r)] [keɪk]

Serve	with	a	green	or	yellow	vegetable	,	apple	and	raisin	salad	,	cookies	or	cake
服务	和	一个	绿色的	或者	黄色的	蔬菜	,	苹果	和	葡萄干	沙拉	,	曲奇饼	或者	蛋糕

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

for	dessert	.
为了	甜点	.

可搭配绿色或黄色蔬菜、苹果葡萄干沙拉、饼干或蛋糕作为甜点。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[biːf] ['kɪdni] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [viːl] [ɔː(r)] [læm] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Beef	kidney	may	be	used	in	place	of	veal	or	lamb	if	desired	.
牛肉	肾	可能	是	用过的	在	地方	的	小牛肉	或者	羊肉	如果	想要的	.

如果需要，可以用牛肾代替小牛肉或羊肾。

[sɔɪ] [miːt] [ləʊf]

Soy	meat	loaf
大豆	肉	面包

豆肉饼

¾ [paʊnd] [tʃɒpt] [miːt]

¾	pound	chopped	meat
¾	磅	切碎	肉

¾磅碎肉

1½ [kʌps] ['vedʒtəb(ə)l]['lɪkwɪd] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , [ɔː(r)] [mɪlk]

1½	cups	vegetable	liquid	,	tomato	juice	,	or	milk
1½	杯子	蔬菜	液体	,	番茄	汁	,	或者	牛奶

1.5 杯蔬菜汁、番茄汁或牛奶

[ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] [sɔːlt] [pɔːk] , [daɪst] ([ə'baʊt] ⅓ [kʌp])

2	ounces	salt	pork	,	diced	(	about	⅓	cup	)
2	盎司	盐	猪肉	,	切丁	(	关于	⅓	杯子	)

2盎司咸猪肉丁（约⅓杯）

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

2	tablespoons	chopped	onion
2	汤匙	切碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]

½	cup	chopped	celery
½	杯子	切碎	芹菜

半杯切碎的芹菜

¾ [kʌp] [sɔɪ] [grɪts]

¾	cup	soy	grits
¾	杯子	大豆	粗玉米粉

¾ 杯豆浆粗粒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
2 **tablespoons** **chopped** **parsley**
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

¾ [kʌp] ['bredkrʌmz]
¾ **cup** **breadcrumbs**
¾ 杯子 面包屑

¾ 杯面包屑

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[sɪ'lekt] [wʌn][kaɪnd][ɒv; əv] [miːt] [ɔː(r)][ə; eɪ]['mɪkstʃə(r)][ɒv; əv] [tuː] [ɔː(r)][mɔː(r)][kaɪndz] .
Select **one** **kind** **of** **meat** **or** **a** **mixture** **of** **two** **or** **more** **kinds** **.**
选择 一 种类 的 肉 或者 一个 混合物 的 二 或者 更多的 种类 .

选择一种肉类，或者两种或两种以上肉类的混合。

[blend] ['vedʒtəb(ə)l]['lɪkwɪd] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , [ɔː(r)] [mɪlk] [wɪð] [ðə; ði] [miːt] .
Blend **vegetable** **liquid** **,** **tomato** **juice** **,** **or** **milk** **with** **the** **meat** **.**
混合 蔬菜 液体 , 番茄 汁 , 或者 牛奶 和 这 肉 .

将蔬菜汁、番茄汁或牛奶与肉混合。

[fraɪ][sɔːlt] [pɔːk] [ʌn'tɪl] [krɪsp][ænd; ənd] [rɪ'muːv] [frɒm; frəm][fæt] .
Fry **salt** **pork** **until** **crisp** **and** **remove** **from** **fat** **.**
炒 盐 猪肉 直到 脆 和 消除 从 胖的 .

将咸肉炸至酥脆，捞出沥干油脂。

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn][ðə; ði][fæt][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Cook **onion** **and** **celery** **in** **the** **fat** **for** **a** **few** **minutes** **.**
厨师 洋葱 和 芹菜 在 这 胖的 为了 一个 很少 分钟 .

用油脂将洋葱和芹菜炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː][ɔːl][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd][mɪks] [wel] .
Add **all** **the** **ingredients** **to** **the** **meat** **and** **mix** **well** **.**
添加 全部 这 原料 到 这 肉 和 混合 出色地 .

将所有配料加入肉中，搅拌均匀。

[ʃeɪp] [ðə; ði]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ][ləʊf][ænd; ənd] [pleɪs] [ɒn] ['hevi] [braʊn] ['peɪpə(r)][ɒn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn]
Shape **the** **mixture** **into** **a** **loaf** **and** **place** **on** **heavy** **brown** **paper** **on** **a** **rack** **in**
形状 这 混合物 进入 一个 面包 和 地方 在 重的 棕色的 纸 在 一个 架子 在
[æn; ən] [ʌn'kʌvəd] [pæn] .
an **uncovered** **pan** **.**
一个 裸露 平底锅 .

将混合物塑成面包状，放在铺有厚厚棕色纸的烤架上，烤架上放一个敞口烤盘。

[beɪk] [ləʊf][æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [wel] [dʌn] [ænd; ənd] [braʊn] — [ə'baʊt][wʌn]
Bake **loaf** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **until** **well** **done** **and** **brown** **—** **about** **1**
烤 面包 在 350° F . (缓和 烤箱) 直到 出色地 完毕 和 棕色的 — 关于 1
['aʊə(r)] .
hour **.**
小时 .

将面包放入 350°F（中等温度）的烤箱中烘烤，直至完全烤熟并呈棕色——大约 1 小时。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [beɪkt] [pə'teɪtəʊz][ɔː(r)] [skwɒʃ] , ['piːz] , [ænd; ənd] [griːn] ['sæləd] ,

Serve	**with**	**baked**	**potatoes**	**or**	**squash**	**,**	**peas**	**,**	**and**	**green**	**salad**	**,**
服务	和	烘焙	土豆	或者	壁球	,	豌豆	,	和	绿色的	沙拉	,

可搭配烤土豆或南瓜、豌豆和蔬菜沙拉食用。

[wɪð] ['æp(ə)l][krɪsp][ɔː(r)] [piːtʃ] ['kɒblə(r)][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

with	**apple**	**crisp**	**or**	**peach**	**cobbler**	**for**	**dessert**	**.**
和	苹果	脆	或者	桃	皮匠	为了	甜点	.

甜点可以选择苹果酥或桃子馅饼。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[tuː; tə] ['veəri] [ðə; ði]['fleɪvə(r)] , [sɜːv] [ðə; ði][ləʊf] [wɪð] [braʊn] ['greɪvi][ɔː(r)][tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] . -

To	**vary**	**the**	**flavor**	**,**	**serve**	**the**	**loaf**	**with**	**brown**	**gravy**	**or**	**tomato**	**sauce**	**.**	**10**
到	各不相同	这	味道	,	服务	这	面包	和	棕色的	肉汁	或者	番茄	酱	.	-

为了变换口味，可以将面包搭配棕色肉汁或番茄酱一起食用。10

[swiːt] - ['saʊə(r)] ['speərɪbz] , [ˌtʃaɪ'niːz] [staɪl]

Sweet	**-**	**sour**	**spareribs**	**,**	**Chinese**	**style**
甜的	-	酸的	排骨	,	中国人	风格

中式糖醋排骨

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] ['speərɪbz]

2	**pounds**	**spareribs**
2	磅	排骨

2磅排骨

1½ [kʌps] ['wɔːtə(r)]

1½	**cups**	**water**
1½	杯子	水

1.5 杯水

¼ [kʌp] ['reɪzɪnz]

¼	**cup**	**raisins**
¼	杯子	葡萄干

¼ 杯葡萄干

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [griːn] ['pepəz] , [kʌt][ɪn][sɪks] ['piːsɪz] [iːtʃ]

2	**green**	**peppers**	**,**	**cut**	**in**	**6**	**pieces**	**each**
2	绿色的	辣椒	,	切	在	6	件	每个

2个青椒，每个切成6块

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kɔːnstɑːtʃ]

1½	**tablespoons**	**cornstarch**
1½	汤匙	玉米淀粉

1.5汤匙玉米淀粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)]

¼	**cup**	**sugar**
¼	杯子	糖

¼ 杯糖

¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

[sɔɪ] [sɔːs]
Soy sauce
大豆 酱

酱油

[kʌt] ['speərɪbz] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['pɔːʃənz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn]['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] —
Cut spareribs into serving portions and brown in a fry pan over moderate heat —
切 排骨 进入 服务 部分 和 棕色的 在 一个 炒 平底锅 超过 缓和 热 —
[ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] [ɒn] [iːtʃ] [saɪd] .
about 5 minutes on each side .
关于 5 分钟 在 每个 边 .

将排骨切成份，用中火在煎锅中煎至两面金黄——每面大约煎 5 分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːtə(r)] , [ðə; ði]['reɪzɪnz] , [ænd; ənd][sɔːlt] .
Add ½ cup of the water , the raisins , and salt .
添加 ½ 杯子 的 这 水 , 这 葡萄干 , 和 盐 .

加入半杯水、葡萄干和盐。

['kʌvə(r)][pæn] ['taɪtli] [ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] ['veri] [ləʊ] [hiːt] - ['mɪnɪts] .
Cover pan tightly and cook over very low heat 20 minutes .
覆盖 平底锅 紧紧 和 厨师 超过 非常 低的 热 - 分钟 .

盖紧锅盖，用小火煮20分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [griːn] ['pepəz] .
Add green peppers .
添加 绿色的 辣椒 .

加入青椒。

[stɜː(r)][ɪn] ['kɔːnstɑːtʃ] ['blendɪd] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] , ['vɪnɪgə(r)] , [ænd; ənd][wʌn][kʌp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .
Stir in cornstarch blended with sugar , vinegar , and 1 cup of water .
搅拌 在 玉米淀粉 混合 和 糖 , 醋 , 和 1 杯子 的 水 .

拌入与糖、醋和1杯水混合的玉米淀粉。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Cover and continue cooking over low heat for 30 minutes .
覆盖 和 继续 烹饪 超过 低的 热 为了 - 分钟 .

盖上锅盖，继续用小火煮30分钟。

[stɜː(r)] [ə'keɪʒnəli] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][mɔː(r)]['wɔːtə(r)][æz; əz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['draɪɪŋ] .
Stir occasionally and add more water as needed to prevent drying .
搅拌 偶尔 和 添加 更多的 水 作为 需要 到 防止 烘干 .

偶尔搅拌，并根据需要添加更多水以防止干燥。

[bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː] [sɔɪ] [sɔːs] [tuː; tə] [teɪst] .
Before serving add soy sauce to taste .
前 服务 添加 大豆 酱 到 品尝 .

上菜前可根据口味加入酱油。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu Suggestion
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [raɪs][ɔː(r)] ['hɒmɪni] [grɪts] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve with rice or hominy grits and a green salad .
服务 和 米 或者 玉米粥 粗玉米粉 和 一个 绿色的 沙拉 .

可搭配米饭或玉米粥和一份蔬菜沙拉食用。

[fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] , [hæv; həv] [freʃ] [ɔː(r)] [beɪkt] [fruːt] .

For	dessert	,	have	fresh	or	baked	fruit	.
为了	甜点	,	有	新鲜的	或者	烘焙	水果	.

甜点可以选择新鲜水果或烤水果。

['speərɪbz] [ɪn] [əˈnʌðə(r)] [weɪ]

Spareribs	in	Another	Way
排骨	在	其他	方式

另一种烤排骨的做法

[beɪkt] ['speərɪbz] . — [beɪk] ['speərɪbz] [æt; ət] 350°

Baked	Spareribs	.	—	Bake	spareribs	at	350°
烘焙	排骨	.	—	烤	排骨	在	350°

烤排骨——350°烤排骨

[ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [miːt] [ɪz] ['tendə(r)] — [ə'baʊt] 1½ ['aʊəz] .

F	.	(	moderate	oven	)	until	the	meat	is	tender	—	about	1½	hours	.
F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	这	肉	是	投标	—	关于	1½	小时	.

用中火烤至肉质软嫩——大约 1.5 小时。

[beɪst] ['sevrəl] [taɪmz] [wɪð] [ə; eɪ] ['bɑːbɪkjuː] [sɔːs] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Baste	several	times	with	a	barbecue	sauce	,	if	desired	.
绷	一些	时代	和	一个	烧烤	酱	,	如果	想要的	.

如果需要，可以多次刷上烧烤酱。

[pɔːk] ['ʃəʊldə(r)] [wɪð] ['seɪvəri] ['stʌfɪŋ]

Pork	shoulder	with	savory	stuffing
猪肉	肩膀	和	美味的	馅

香浓馅料猪肩肉

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [bəʊnz] [ænd; ənd] ['eni] [skɪn] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] [faɪv] - [tuː; tə] [sɪks] - [paʊnd] [freʃ] [pɔːk]

Remove	the	bones	and	any	skin	from	a	5	-	to	6	-	pound	fresh	pork
消除	这	骨头	和	任何	皮肤	从	一个	5	-	到	6	-	磅	新鲜的	猪肉

['ʃəʊldə(r)] .

shoulder	.
肩膀	.

从5到6磅重的鲜猪肩肉中去除骨头和皮。

['sprɪŋk(ə)l] [miːt] [ɒn] [ˌɪn'saɪd] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] , [ænd; ənd] [paɪl] [ɪn] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðə; ði]

Sprinkle	meat	on	inside	with	salt	and	pepper	,	and	pile	in	some	of	the
撒	肉	在	里面	和	盐	和	胡椒	,	和	桩	在	一些	的	这

['stʌfɪŋ] .

stuffing	.
馅	.

在肉馅上撒上盐和胡椒粉，再填入一些馅料。

[bɪ'gɪn] [tuː; tə] [səʊ] ['edʒɪz] [ɒv; əv] ['ʃəʊldə(r)] [tə'geðə(r)] [tuː; tə] [fɔːm] [ə; eɪ] ['pɒkɪt] ,

Begin	to	sew	edges	of	shoulder	together	to	form	a	pocket	,
开始	到	缝	边缘	的	肩膀	一起	到	形式	一个	口袋	,

开始将肩部边缘缝合在一起，形成一个口袋。

[ænd; ənd] ['grædʒuəli] [wɜːk] [ɪn] [ðə; ði] [rest] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['stʌfɪŋ] .

and	gradually	work	in	the	rest	of	the	stuffing	.
和	逐步地	工作	在	这	休息	的	这	馅	.

然后逐渐加入剩余的馅料。

[duː; də] [nɒt] [pæk] ['taɪtli] .

Do	not	pack	tightly	.
做	不是	盒	紧紧	.

不要塞得太紧。

['sprɪŋk(ə)l][ˌaʊt'saɪd][ɒv; əv] ['ʃəʊldə(r)] [wɪð] [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] , [ænd; ənd] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] [wɪð] ['flaʊə(r)] ['ɔ:lsəʊ] .

Sprinkle	**outside**	**of**	**shoulder**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**and**	**if**	**desired**	**with**	**flour**	**also**	**.**
撒	外部	的	肩膀	和	盐	和	胡椒	,	和	如果	想要的	和	面粉	还	.

在肩部外侧撒上盐和胡椒粉，如果需要，还可以撒上一些面粉。

[pleɪs] [ðə; ði] [rəʊst] , [fæt][saɪd] [ʌp] , [ɒn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] [ʌn'kʌvəd] [pæn] .

Place	**the**	**roast**	**,**	**fat**	**side**	**up**	**,**	**on**	**a**	**rack**	**in**	**a**	**shallow**	**uncovered**	**pan**	**.**
地方	这	烤	,	胖的	边	向上	,	在	一个	架子	在	一个	浅的	裸露	平底锅	.

将烤肉肥肉面朝上放在浅的敞口烤盘中的烤架上。

[rəʊst] [wɪ'ðaʊt] ['wɔ:tə(r)][æt; ət] 350°

Roast	**without**	**water**	**at**	**350°**
烤	没有	水	在	350°

不加水，以 350° 烘烤

[ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl]['tendə(r)] — [ə'baʊt][fɔ:r] ['aʊəz] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ][faɪv] - [paʊnd] ['ʃəʊldə(r)] .

F	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**until**	**tender**	**—**	**about**	**4**	**hours**	**for**	**a**	**5**	**-**	**pound**	**shoulder**	**.**
F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	投标	—	关于	4	小时	为了	一个	5	-	磅	肩膀	.

用中火烤至软嫩——5磅重的肩肉大约需要4小时。

[tɜ:n] [rəʊst] [ə'keɪʒnəli] .

Turn	**roast**	**occasionally**	**.**
转动	烤	偶尔	.

偶尔翻动一下烤肉。

[rɪ'mu:v] [strɪŋz] [bɪ'fɔ:(r)] ['sɜ:vɪŋ] .

Remove	**strings**	**before**	**serving**	**.**
消除	字符串	前	服务	.

食用前去除绳子。

[sɜ:v] [wɪð] [swi:tpəteɪtoʊz] , [fraɪd] ['æplz] , ['seləri] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['reɪzn] [paɪ] .

Serve	**with**	**sweetpotatoes**	**,**	**fried**	**apples**	**,**	**celery**	**salad**	**,**	**and**	**raisin**	**pie**	**.**
服务	和	红薯	,	油煎	苹果	,	芹菜	沙拉	,	和	葡萄干	馅饼	.

可搭配红薯、炸苹果、芹菜沙拉和葡萄干派食用。

['seɪvəri] ['stʌfɪŋ]

Savory	**Stuffing**
美味	馅

美味馅料

¼ [kʌp] [daɪst] ['seləri] [ænd; ənd] [li:vz]

¼	**cup**	**diced**	**celery**	**and**	**leaves**
¼	杯子	切丁	芹菜	和	树叶

¼ 杯切丁的芹菜和叶子

[wʌn] ['teɪblspu:n] [daɪst] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**diced**	**onion**
1	汤匙	切丁	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɒpt] ['pɑ:sli]

1	**tablespoon**	**chopped**	**parsley**
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔ:(r)][ɔɪl]

2	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
2	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

2汤匙食用油或油脂

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɒft] ['bredkrʌmz]
2 **cups** **soft** **breadcrumbs**
2 杯子 柔软的 面包屑

杯软面包屑

¼ ['tiːspuːn] ['seɪvəri] ['siːzənɪŋ]
¼ **teaspoon** **savory** **seasoning**
¼ 茶匙 美味的 调料

¼茶匙鲜味调味料

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[kʊk] ['seləri] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['pɑːsli] [ɪn] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Cook **celery** **,** **onion** **,** **and** **parsley** **in** **fat** **or** **oil** **for** **a** **few** **minutes** **.**
厨师 芹菜 , 洋葱 , 和 香菜 在 胖的 或者 油 为了 一个 很少 分钟 .

将芹菜、洋葱和欧芹用油脂炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bredkrʌmz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] [wel] [mɪkst] .
Add **breadcrumbs** **and** **seasonings** **and** **stir** **until** **well** **mixed** **.**
添加 面包屑 和 调味料 和 搅拌 直到 出色地 混合 .

加入面包屑和调味料，搅拌均匀。

[ðɪs] ['stʌfɪŋ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [wɪð] ['ʌðə(r)] [miːts] [ænd; ənd] [wɪð] ['pəʊltri] .
This **stuffing** **may** **be** **used** **with** **other** **meats** **and** **with** **poultry** **.**
这 馅 可能 是 用过的 和 其他 肉类 和 和 家禽 .

这种馅料可以用于其他肉类和家禽。

['sɒsɪdʒ] , [tʃɒpt] [tɑːt] ['æplz] , [ɔː(r)] [tʃɒpt] [nʌt] [miːts] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] . -
Sausage **,** **chopped** **tart** **apples** **,** **or** **chopped** **nut** **meats** **may** **be** **added** **.** **11** -
香肠 , 切碎 酸 苹果 , 或者 切碎 坚果 肉类 可能 是 额外 . -

还可以加入香肠、切碎的酸苹果或切碎的坚果。11

[swɪs] [steɪk]
Swiss **steak**
瑞士 牛排

瑞士牛排

[wʌn] [paʊnd] [biːf] [ɔː(r)] [viːl] [rʌmp] [ɔː(r)] [raʊnd] , [kʌt] [əˈbaʊt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
1 **pound** **beef** **or** **veal** **rump** **or** **round** **,** **cut** **about** **1** **inch** **thick**
1 磅 牛肉 或者 小牛肉 臀部 或者 圆形的 , 切 关于 1 英寸 厚的

1磅重的牛臀肉或小牛肉，切成约1英寸厚的片。

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

['flaʊə(r)]
Flour
面粉

面粉

['kʊkɪŋ] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [təˈmɑːtəʊz] [ɔː(r)] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs]
2 **cups** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **or** **tomato** **juice**
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 或者 番茄 汁

杯煮熟的或罐装的番茄或番茄汁

['siːz(ə)n] [miːt] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['flaʊə(r)] .

Season	**meat**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**sprinkle**	**with**	**flour**	**.**
季节	肉	和	盐	和	胡椒	,	撒	和	面粉	.

用盐和胡椒粉腌制肉，撒上面粉。

['paʊndɪŋ] [helps] [meɪk] [ðə; ði] [miːt] ['tendə(r)] .

Pounding	**helps**	**make**	**the**	**meat**	**tender**	**.**
猛击	帮助	制作	这	肉	投标	.

捶打有助于使肉质更嫩。

[kʌt] [miːt] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .

Cut	**meat**	**into**	**serving**	**pieces**	**and**	**brown**	**in**	**a**	**little**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
切	肉	进入	服务	件	和	棕色的	在	一个	小的	胖的	或者	油	.

将肉切成块，用少许油脂煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː][təˈmɑːtəʊz][ɔː(r)][dʒuːs] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['dʒentli][ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendə(r)] — [ə'baʊt]

Add	**tomatoes**	**or**	**juice**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**simmer**	**gently**	**until**	**meat**	**is**	**tender**	**—**	**about**
添加	西红柿	或者	汁	,	覆盖	,	和	煨	轻轻地	直到	肉	是	投标	—	关于

1½ ['aʊəz] .

1½	**hours**	**.**
1½	小时	.

加入番茄或番茄汁，盖上盖子，小火慢炖至肉软烂——大约 1.5 小时。

['menjuː] [səˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [mæʃt] [pəˈteɪtəʊz] , [kɔːn] , ['letɪs] ['sæləd] , [ænd; ənd] [pruːn] [wɪp] .

Serve	**with**	**mashed**	**potatoes**	**,**	**corn**	**,**	**lettuce**	**salad**	**,**	**and**	**prune**	**whip**	**.**
服务	和	捣碎	土豆	,	玉米	,	莴苣	沙拉	,	和	修剪	鞭	.

配土豆泥、玉米、生菜沙拉和西梅泥食用。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[swɪs] [steɪk] [wɪð] [braʊn] ['greɪvi] . — [juːz]['wɔːtə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv][təˈmɑːtəʊz] .

Swiss	**Steak**	**With**	**Brown**	**Gravy**	**.**	**—**	**Use**	**water**	**instead**	**of**	**tomatoes**	**.**
瑞士	牛排	和	棕色的	肉汁	.	—	使用	水	反而	的	西红柿	.

瑞士牛排配棕色肉汁——用水代替番茄。

[wen] [dʌn] , [rɪˈmuːv] [miːt] , [ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)] [ɪf] ['niːdɪd] [tuː; tə] [meɪk] [wʌn][kʌp]['təʊt(ə)l]['lɪkwɪd] ,

When	**done**	**,**	**remove**	**meat**	**,**	**add**	**water**	**if**	**needed**	**to**	**make**	**1**	**cup**	**total**	**liquid**	**,**
什么时候	完毕	,	消除	肉	,	添加	水	如果	需要	到	制作	1	杯子	全部的	液体	,

完成后，取出肉，如果需要，加水至液体总量为1杯。

[ænd; ənd] [ɪf] ['nesəsəri] ['θɪkən] [wɪð] ['flaʊə(r)] ['blendɪd] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)] .

and	**if**	**necessary**	**thicken**	**with**	**flour**	**blended**	**with**	**cold**	**water**	**.**
和	如果	必要的	加厚	和	面粉	混合	和	寒冷的	水	.

如有必要，可用冷水调匀的面粉勾芡。

[swɪs] [steɪk] ,

Swiss	**Steak**	**,**
瑞士	牛排	,

瑞士牛排

['ʌnjən] ['greɪvi] . — [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] [kʌps] [slaɪst] ['ʌnjənz] [tuː; tə] [swɪs] [steɪk] [wɪð] [braʊn] ['greɪvi]

Onion	**Gravy**	**.**	**—**	**Add**	**2**	**cups**	**sliced**	**onions**	**to**	**Swiss**	**Steak**	**With**	**Brown**	**Gravy**
洋葱	肉汁	.	—	添加	2	杯子	切片	洋葱	到	瑞士	牛排	和	棕色的	肉汁

['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑːst][hɑːf]['aʊə(r)][ɒv; əv] ['kʊkɪŋ] .

during	**the**	**last**	**half**	**hour**	**of**	**cooking**	**.**
期间	这	最后的	一半	小时	的	烹饪	.

洋葱肉汁——在烹制瑞士牛排配棕色肉汁的最后半小时，加入 2 杯切片洋葱。

['spæniʃ] [steɪk] . — ['fɒləʊ] ['resəpi][fɔː(r); fə(r)] [swɪs] [steɪk] , ['juːzɪŋ] ¾ [paʊnd] [miːt] .

Spanish	**Steak**	**.**	**—**	**Follow**	**recipe**	**for**	**Swiss**	**Steak**	**,**	**using**	**¾**	**pound**	**meat**	**.**
西班牙语	牛排	.	—	跟随	食谱	为了	瑞士	牛排	,	使用	¾	磅	肉	.

西班牙牛排——按照瑞士牛排的食谱，使用 ¾ 磅肉。

[braʊn] ½ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən] [ænd; ənd][wʌn] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)][ɪn][fæt] .

Brown	**½**	**cup**	**chopped**	**onion**	**and**	**1**	**chopped**	**green**	**pepper**	**in**	**fat**	**.**
棕色的	½	杯子	切碎	洋葱	和	1	切碎	绿色的	胡椒	在	胖的	.

用油脂将半杯切碎的洋葱和 1 个切碎的青椒炒至棕色。

[kʊk] [wʌn] [kʌp] [ˌmækə'rəʊni][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtə(r)] .

Cook	**1**	**cup**	**macaroni**	**in**	**boiling**	**salted**	**water**	**.**
厨师	1	杯子	通心粉	在	沸腾	咸的	水	.

将1杯通心粉放入沸腾的盐水中煮熟。

[mɪks][ˌmækə'rəʊni] , ['ʌnjənz] , [ænd; ənd]['pepə(r)] [wɪð] [ðə; ði][tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] [ænd; ənd] [sɜːv] ['əʊvə(r)]

Mix	**macaroni**	**,**	**onions**	**,**	**and**	**pepper**	**with**	**the**	**tomato**	**sauce**	**and**	**serve**	**over**
混合	通心粉	,	洋葱	,	和	胡椒	和	这	番茄	酱	和	服务	超过

[miːt] .

meat	**.**
肉	.

将通心粉、洋葱和辣椒与番茄酱混合，浇在肉上即可食用。

['sɒsɪdʒ] [wɪð] ['swiːtpoʊˌteɪtoʊ][ænd; ənd]['æp(ə)l]

Sausage	**with**	**sweetpotato**	**and**	**apple**
香肠	和	红薯	和	苹果

香肠配红薯和苹果

½ [paʊnd] ['sɒsɪdʒ]

½	**pound**	**sausage**
½	磅	香肠

半磅香肠

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] - [saɪzd] [swiːtpəteɪtoʊz]

2	**medium**	**-**	**sized**	**sweetpotatoes**
2	中等的	-	尺寸	红薯

2个中等大小的红薯

[θriː] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['æplz]

3	**medium**	**-**	**sized**	**apples**
3	中等的	-	尺寸	苹果

3个中等大小的苹果

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgə(r)]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['sɒsɪdʒ] ['drɪpɪŋ]
1 **tablespoon** **sausage** **drippings**
1 汤匙 香肠 滴落物

1汤匙香肠油

[kʌt] [lɪŋk] ['sɒsɪdʒ] ['ɪntuː] ½ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] .
Cut **link** **sausage** **into** **½** **-** **inch** **pieces** **.**
切 关联 香肠 进入 ½ - 英寸 件 .

将香肠切成 ½ 英寸的小段。

[fraɪ] [ʌn'tɪl] [wel] [dʌn] .
Fry **until** **well** **done** **.**
炒 直到 出色地 完毕 .

煎至全熟。

[ɪf] [bʌlk] ['sɒsɪdʒ] [ɪz] [juːst] ,
If **bulk** **sausage** **is** **used** **,**
如果 大部分 香肠 是 用过的 ,

如果使用散装香肠，

[ʃeɪp] [ˌaɪ 'tiː] ['ɪntuː] [smɔːl] [bɔːlz] [bɪ'fɔː(r)] ['fraɪɪŋ] [ɔː(r)] [breɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ʌp] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [kʊks] .
shape **it** **into** **small** **balls** **before** **frying** **or** **break** **it** **up** **as** **it** **cooks** **.**
形状 它 进入 小的 球 前 煎炸 或者 休息 它 向上 作为 它 厨师 .

煎炸前将其捏成小球，或者在烹饪过程中将其弄碎。

[peə(r)] [ænd; ənd] [slaɪs] [pə'teɪtəʊz] [ænd; ənd] ['æplz] .
Pare **and** **slice** **potatoes** **and** **apples** **.**
削减 和 片 土豆 和 苹果 .

将土豆和苹果削皮切片。

[mɪks] [sɔːlt] , ['flaʊə(r)] , [ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] [tə'geðə(r)] [ænd; ənd] [blend] [wɪð] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] .
Mix **salt** **,** **flour** **,** **and** **sugar** **together** **and** **blend** **with** **cold** **water** **.**
混合 盐 , 面粉 , 和 糖 一起 和 混合 和 寒冷的 水 .

盐、面粉和糖混合在一起，然后加入冷水搅拌均匀。

[ə'reɪndʒ] ['leɪəz] [ɒv; əv] [pə'teɪtəʊz] , ['æplz] , [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , ['pɔːrɪŋ]
Arrange **layers** **of** **potatoes** **,** **apples** **,** **and** **sausage** **in** **a** **baking** **dish** **,** **pouring**
安排 层 的 土豆 , 苹果 , 和 香肠 在 一个 烘烤 盘子 , 浇注
['flaʊə(r)] - ['ʃʊgə(r)] ['mɪkstʃə(r)] ['əʊvə(r)] [iːtʃ] ['leɪə(r)] .
flour **-** **sugar** **mixture** **over** **each** **layer** **.**
面粉 - 糖 混合物 超过 每个 层 .

在烤盘中依次铺上土豆、苹果和香肠，并在每一层上撒上面粉和糖的混合物。

[tɒp] [wɪð] ['æplz] [ænd; ənd] ['sɒsɪdʒ] , [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] ['drɪpɪŋ] .
Top **with** **apples** **and** **sausage** **,** **and** **add** **drippings** **.**
顶部 和 苹果 和 香肠 , 和 添加 滴落物 .

在上面放上苹果和香肠，再淋上肉汁。

['kʌvə(r)] ; [beɪk] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] ['æplz] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊz] [ɑ:(r); ə(r)]

Cover	;	bake	at	375°	F	.	(	moderate	oven	)	until	apples	and	potatoes	are
覆盖	;	烤	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	苹果	和	土豆	是

['tendə(r)] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

tender	—	about	45	minutes	.
投标	—	关于	-	分钟	.

盖上盖子；在 375°F（中等温度）下烘烤，直到苹果和土豆变软——大约 45 分钟。

['menju:] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] [ə; eɪ] [krɪsp] [gri:n] ['sæləd] .

Serve	with	a	crisp	green	salad	.
服务	和	一个	脆	绿色的	沙拉	.

配上一份清爽的绿色沙拉即可。

[fɔ:(r); fə(r)] [dɪ'zɜ:t] [hæv; həv] [ə; eɪ] [wel] - [tʃɪld] ['kri:mi] [raɪs] ['pʊdɪŋ] [meɪd] [wɪð] [egz] [ænd; ənd]

For	dessert	have	a	well	-	chilled	creamy	rice	pudding	made	with	eggs	and
为了	甜点	有	一个	出色地	-	冷藏	奶油状	米	布丁	制成	和	鸡蛋	和

[mɪlk] [tu:; tə] ['sʌplɪmənt] [ðə; ði] ['prəʊti:n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [smɔ:l] ['sɜ:vɪŋ] [ɒv; əv] [mi:t] .

milk	to	supplement	the	protein	from	the	small	serving	of	meat	.
牛奶	到	补充	这	蛋白质	从	这	小的	服务	的	肉	.

甜点可以吃一份用鸡蛋和牛奶制成的冰镇奶油米布丁，以补充少量肉类中的蛋白质。

[ɪf] [ju:; jʊ] ['dʌb(ə)l] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['sɒsɪdʒ] [ɪn] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] ,

If	you	double	the	amount	of	sausage	in	the	main	dish	,
如果	你	双倍的	这	数量	的	香肠	在	这	主要的	盘子	,

如果主菜中香肠的量加倍，

[ju:; jʊ] [wɪl] [nɒt] [ni:d] [tu:; tə] [tʃu:z] [ə; eɪ] [dɪ'zɜ:t] [ðæt] [sə'plaɪz] [ə'dɪʃən(ə)l] ['prəʊti:n] .

you	will	not	need	to	choose	a	dessert	that	supplies	additional	protein	.
你	将要	不是	需要	到	选择	一个	甜点	那	补给品	额外的	蛋白质	.

你无需选择能提供额外蛋白质的甜点。

[fɔ:(r); fə(r)] [və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[rɪ'pleɪs] [ðə; ði] ['sɒsɪdʒ] [wɪð] [θɪn] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [sməʊkt] [pɔ:k] ['ʃəʊldə(r)] , [ɔ:(r)] [θɪn] ['ʃəʊldə(r)] [pɔ:k]

Replace	the	sausage	with	thin	slices	of	smoked	pork	shoulder	,	or	thin	shoulder	pork
代替	这	香肠	和	薄的	切片	的	熏制	猪肉	肩膀	,	或者	薄的	肩膀	猪肉

[tʃɒps] , [wel] [braʊn] . -

chops	,	well	browned	.	12
排骨	,	出色地	棕色	.	-

用切成薄片的烟熏猪肩肉或煎至金黄的薄猪肩肉排代替香肠。12

[meɪn] - [dɪʃ] [su:p]

Main	-	dish	soup
主要的	-	盘子	汤

主菜汤

[θri:][ɔ:(r)][fɔ:r] [paʊndz] ['mi:ti] ([bi:f] [ɔ:(r)] [vi:l] [ʃæŋk] [ɔ:(r)] [ʃɔrtrɪbz])

3	or	4	pounds	meaty	soupbones	(	beef	or	veal	shank	or	shortribs	)
3	或者	4	磅	肉质的	汤骨	(	牛肉	或者	小牛肉	小腿	或者	牛小排	)

3至4磅带肉的汤骨（牛腱或牛小腿骨或牛小排）

['drɪpɪŋ] [ɔ:(r)]['ʌðə(r)][fæt]

Drippings	or	other	fat
滴落物	或者	其他	胖的

滴落物或其他油脂

[beɪ] [liːf] , [ɪf] [dɪˈzaɪəd]
Bay **leaf** , **if** **desired**
湾 叶子 , 如果 想要的

如果需要，可以放一片月桂叶

[θriː] [kʌps] [daɪst] [ˈvedʒtəb(ə)lz]
3 **cups** **diced** **vegetables**
3 杯子 切丁 蔬菜

3杯切丁蔬菜

[sɔːlt] [ænd; ənd] [ˈpepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[hæv; həv] [bəʊnz] [krækt] [ænd; ənd] [rɪˈmuːv] [smɔːl] [ˈslɪvəz] .
Have **bones** **cracked** **and** **remove** **small** **slivers** **.**
有 骨头 裂纹 和 消除 小的 碎片 .

将骨头敲碎，取出细小的碎片。

[braʊn] [ɪn] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ˈket(ə)l] .
Brown **in** **fat** **in** **a** **large** **kettle** **.**
棕色的 在 胖的 在 一个 大的 壶 .

在大锅里用油脂炒至棕色。

[ˈkʌvə(r)] [wɪð] [ˈwɔːtə(r)] , [ˌeɪ diː ˈdiː] [beɪ] [liːf] ,
Cover **with** **water** **,** **add** **bay** **leaf** **,**
覆盖 和 水 , 添加 湾 叶子 ,

加水没过食材，放入月桂叶，

[ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] [ʌnˈtɪl] [miːt] [ɪz] [ˈtendə(r)] [ɪˈnʌf] [tuː; tə] [fɔːl] [frɒm; frəm] [bəʊnz] — [θriː] [tuː; tə] [fɔːr]
and **simmer** **until** **meat** **is** **tender** **enough** **to** **fall** **from** **bones** **—** **3** **to** **4**
和 煨 直到 肉 是 投标 足够的 到 落下 从 骨头 — 3 到 4
[ˈaʊəz] .
hours **.**
小时 .

炖煮至肉质软烂，骨头都快要脱落了——3到4个小时。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [sʌtʃ] [æz; əz] [ˈʌnjən] , [ˈkærəts] , [ænd; ənd] [pəˈteɪtəʊz] [ˈdjʊərɪŋ] [ðə; ðɪ] [lɑːst] [hɑːf]
Add **vegetables** **such** **as** **onion** **,** **carrots** **,** **and** **potatoes** **during** **the** **last** **half**
添加 蔬菜 这样的 作为 洋葱 , 胡萝卜 , 和 土豆 期间 这 最后的 一半
[ˈaʊə(r)] [ɒv; əv] [ˈkʊkɪŋ] .
hour **of** **cooking** **.**
小时 的 烹饪 .

在烹饪的最后半小时加入洋葱、胡萝卜和土豆等蔬菜。

[rɪˈmuːv] [bəʊnz] [frɒm; frəm] [brɒθ] .
Remove **bones** **from** **broth** **.**
消除 骨头 从 肉汤 .

将骨头从肉汤中取出。

[kʌt] [ʌp] [miːt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː ˈdiː] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [suːp] .
Cut **up** **meat** **and** **add** **to** **the** **soup** **.**
切 向上 肉 和 添加 到 这 汤 .

将肉切块后加入汤中。

[ˈsiːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .
Season **to** **taste** **.**
季节 到 品尝 .

根据个人口味调味。

['menju:] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] [gri:n] ['sæləd][ænd; ənd] [fru:t] [paɪ] .
Serve **with** **green** **salad** **and** **fruit** **pie** **.**
服务 和 绿色的 沙拉 和 水果 馅饼 .

配以蔬菜沙拉和水果派食用。

[ɪf] [ðeə(r)]['ɪz(ə)nt] [mʌtʃ] [mi:t] , [sɜ:v] ['kɒtɪdʒ] [tʃi:z] ['sæləd][ɔ:(r)] [sɜ:v] [tʃi:z] [wɪð] [paɪ] .
If **there** **isn't** **much** **meat** **,** **serve** **cottage** **cheese** **salad** **or** **serve** **cheese** **with** **pie** **.**
如果 那里 不是 很多 肉 , 服务 小屋 奶酪 沙拉 或者 服务 奶酪 和 馅饼 .

如果没有太多肉，可以上乡村奶酪沙拉，或者上奶酪馅饼。

[fɔ:(r); fə(r)][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

['ʌnjən] [su:p] . — [ə'mɪt]['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] .
Onion **Soup** **.** **—** **Omit** **other** **vegetables** **.**
洋葱 汤 . — 忽略 其他 蔬菜 .

洋葱汤——不加其他蔬菜。

[slaɪs][fɔ:r]['mi:diəm] - [saɪzd] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] ['drɪpɪŋ] [bɪ'fɔ:(r)] ['ædɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [mi:t]
Slice **4** **medium** **-** **sized** **onions** **and** **brown** **in** **drippings** **before** **adding** **to** **the** **meat**
片 4 中等的 - 尺寸 洋葱 和 棕色的 在 滴落物 前 添加 到 这 肉
[brɒθ] .
broth **.**
肉汤 .

将 4 个中等大小的洋葱切片，用肉汁煎至棕色，然后加入肉汤中。

[sɜ:v] ['paɪpɪŋ][hɒt] , [t'ɒpt] [wɪð] ['təʊstɪd] [bred] ['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃi:z] — [ðə; ði]
Serve **piping** **hot** **,** **topped** **with** **toasted** **bread** **sprinkled** **with** **grated** **cheese** **—** **the**
服务 管道 热的 , 顶峰 和 烤过的 面包 撒上 和 磨碎的 奶酪 — 这
[trə'dɪʃən(ə)l] [frentʃ] [wei] [ɒv; əv] ['sɜ:vɪŋ] .
traditional **French** **way** **of** **serving** **.**
传统的 法语 方式 的 服务 .

趁热食用，上面放上撒有碎奶酪的烤面包——这是传统的法式食用方法。

[bi:t] [su:p] . — [tu:; tə][wʌn] [kwɔ:t] [brɒθ] [ænd; ənd] [mi:t] [ˌeɪ di: 'di:][ˌtu:'tu:] [lɑ:dʒ] [bi:ts] , ['greɪtɪd][ɔ:(r)]
Beet **Soup** **.** **—** **To** **1** **quart** **broth** **and** **meat** **add** **2** **large** **beets** **,** **grated** **or**
甜菜 汤 . — 到 1 夸脱 肉汤 和 肉 添加 2 大的 甜菜 , 磨碎的 或者
[graʊnd] ,
ground **,**
地面 ,

甜菜汤——在1夸脱肉汤和肉中加入2个大甜菜根，磨碎或磨碎。

[wʌn][kʌp] [tʃɒpt] ['kæbɪdʒ] , [ænd; ənd][ˌtu:'tu:] [tʃɒpt] ['ʌnjənz] .
1 **cup** **chopped** **cabbage** **,** **and** **2** **chopped** **onions** **.**
1 杯子 切碎 卷心菜 , 和 2 切碎 洋葱 .

1 杯切碎的卷心菜，和 2 个切碎的洋葱。

['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl]['vedʒtəb(ə)lz][ɑ:(r); ə(r)]['tendə(r)] .
Simmer **until** **vegetables** **are** **tender** **.**
煨 直到 蔬菜 是 投标 .

小火慢炖至蔬菜软烂。

['si:z(ə)n] [wɪð] [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[tɒp] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] [wɪð] ['saʊə(r)] [kriːm] .
Top **each** **serving** **with** **sour** **cream** **.**
顶部 每个 服务 和 酸的 奶油 .

每份上面淋上酸奶油。

[braʊn] [biːf] [stjuː]
Brown **beef** **stew**
棕色的 牛肉 炖

棕色牛肉炖菜

[wʌn] [paʊnd] ['bəʊnləs] ['stjuːɪŋ] [biːf]
1 **pound** **boneless** **stewing** **beef**
1 磅 无骨 炖 牛肉

1磅无骨炖牛肉

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

['flaʊə(r)]
Flour
面粉

面粉

['drɪpɪŋ] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fæt]
Drippings **or** **other** **fat**
滴落物 或者 其他 胖的

滴落物或其他油脂

1½ [kʌps] ['wɔːtə(r)]
1½ **cups** **water**
1½ 杯子 水

1.5 杯水

[θriː] [pə'teɪtəʊz] , [daɪst]
3 **potatoes** **,** **diced**
3 土豆 , 切丁

3个土豆，切丁

[ˌtuː'tuː] ['ʌnjənz] , [slaɪst]
2 **onions** **,** **sliced**
2 洋葱 , 切片

2个洋葱，切片

[θriː] ['kærəts] , [daɪst]
3 **carrots** **,** **diced**
3 胡萝卜 , 切丁

3根胡萝卜，切丁

[wʌn] [kʌp] [rɔː] [snæp] [biːnz]
1 **cup** **raw** **snap** **beans**
1 杯子 生的 折断 豆子

杯生四季豆

[kʌt] [miːt] ['ɪntuː] [ɪntʃ] [kjuːbz] .
Cut **meat** **into** **inch** **cubes** **.**
切 肉 进入 英寸 立方体 .

将肉切成一英寸见方的方块。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] , [rəʊl] [ɪn] ['flaʊə(r)] , [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] [ðə; ði] [fæt] .
Sprinkle **with** **salt** **and** **pepper** **,** **roll** **in** **flour** **,** **and** **brown** **in** **the** **fat** **.**
撒 和 盐 和 胡椒 , 卷 在 面粉 , 和 棕色的 在 这 胖的 .

撒上盐和胡椒粉，裹上面粉，在油脂中煎至金黄。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['wɔːtə(r)] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl]['ɔːlməʊst]['tendə(r)] — [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] ['aʊəz] .

Add	**water**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**simmer**	**until**	**almost**	**tender**	**—**	**2**	**to**	**3**	**hours**	**.**
添加	水	,	覆盖	,	和	煨	直到	几乎	投标	—	2	到	3	小时	.

加水，盖上盖子，小火慢炖至快熟——2至3小时。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['vedʒtəb(ə)lz] , ['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] , [ænd; ənd] [kənˈtɪnjuː] [tuː; tə] ['sɪmə(r)] ,

Add	**vegetables**	**,**	**season**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**and**	**continue**	**to**	**simmer**	**,**
添加	蔬菜	,	季节	和	盐	和	胡椒	,	和	继续	到	煨	,

['kʌvəd] , [ʌnˈtɪl]['vedʒtəb(ə)lz][ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .

covered	**,**	**until**	**vegetables**	**are**	**done**	**.**
涵盖	,	直到	蔬菜	是	完毕	.

加入蔬菜，用盐和胡椒粉调味，盖上盖子继续炖煮，直到蔬菜煮熟。

[stɜː(r)] [əˈkeɪʒnəli] .

Stir	**occasionally**	**.**
搅拌	偶尔	.

偶尔搅拌一下。

['menjuː] [səˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['kəʊlslɔː] [ɔː(r)] [griːn] ['sæləd] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [beɪkt] [peə(r)][ɔː(r)] [piːtʃ] [fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] .

Serve	**with**	**coleslaw**	**or**	**green**	**salad**	**,**	**and**	**a**	**baked**	**pear**	**or**	**peach**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	凉拌卷心菜	或者	绿色的	沙拉	,	和	一个	烘焙	梨	或者	桃	为了	甜点	.

可搭配凉拌卷心菜或蔬菜沙拉，甜点可配烤梨或烤桃子。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[griːn] - [təˈmɑːtəʊ] [stjuː] . — [juːz] ½ [tʃɒpt] ['ʌnjən] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [slaɪst] [wʌnz] .

Green	**-**	**Tomato**	**Stew**	**.**	**—**	**Use**	**½**	**chopped**	**onion**	**in**	**place**	**of**	**sliced**	**ones**	**.**
绿色的	-	番茄	炖	.	—	使用	½	切碎	洋葱	在	地方	的	切片	一个	.

青番茄炖菜——用半个切碎的洋葱代替切片的洋葱。

[braʊn] [wɪð] [ðə; ði] [miːt] .

Brown	**with**	**the**	**meat**	**.**
棕色的	和	这	肉	.

与肉一起变成棕色。

[juːz][ˌtuːˈtuː]['miːdiəm] - [saɪzd] [griːn] [təˈmɑːtəʊz] , ['kwɔːtəd] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] [biːnz] .

Use	**2**	**medium**	**-**	**sized**	**green**	**tomatoes**	**,**	**quartered**	**,**	**instead**	**of**	**beans**	**.**
使用	2	中等的	-	尺寸	绿色的	西红柿	,	四分	,	反而	的	豆子	.

用 2 个中等大小的青番茄（切成四瓣）代替豆角。

[læm] [ɔː(r)] [viːl] [stjuː] . — [juːz] [brest] [ɔː(r)] [nek] [ɒv; əv] [læm] [ɔː(r)] [viːl] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [biːf]

Lamb	**or**	**Veal**	**Stew**	**.**	**—**	**Use**	**breast**	**or**	**neck**	**of**	**lamb**	**or**	**veal**	**in**	**place**	**of**	**beef**
羊肉	或者	小牛肉	炖	.	—	使用	胸部	或者	脖子	的	羊肉	或者	小牛肉	在	地方	的	牛肉

[ænd; ənd] ½ [kʌp] [daɪst] ['tɜːnɪps] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [biːnz] .

and	**½**	**cup**	**diced**	**turnips**	**instead**	**of**	**beans**	**.**
和	½	杯子	切丁	萝卜	反而	的	豆子	.

羊肉或小牛肉炖菜——用羊胸肉或羊颈肉或小牛肉代替牛肉，用 ½ 杯切丁的萝卜代替豆类。

[kwɪk] [stjuː] [wɪð] ['hæmbɜːgə(r)] . — [juːz]['hæmbɜːgə(r)][ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] ['stjuːɪŋ] [miːt] .

Quick	**Stew**	**With**	**Hamburger**	**.**	**—**	**Use**	**hamburger**	**in**	**place**	**of**	**stewing**	**meat**	**.**
快的	炖	和	汉堡包	.	—	使用	汉堡包	在	地方	的	炖	肉	.

汉堡肉快炖——用汉堡肉代替炖肉。

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] , [ˌeɪ diː ˈdiː]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] .

Brown	**the**	**meat**	**,**	**add**	**vegetables**	**and**	**water**	**and**	**simmer**	**.**
棕色的	这	肉	,	添加	蔬菜	和	水	和	煨	.

将肉煎至棕色，加入蔬菜和水，小火慢炖。

[ðə; ði] [stjuː] [wɪl] [biː; bi] [dʌn] [ɪn][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)] [les] . -

The	**stew**	**will**	**be**	**done**	**in**	**half**	**an**	**hour**	**or**	**less**	**.**	**13**
这	炖	将要	是	完毕	在	一半	一个	小时	或者	较少的	.	-

炖菜半小时或更短时间就能做好。13

[miːt] - -

Meat	**-**	**potatoburgers**
肉	-	-

肉土豆汉堡

¾ [paʊnd] [tʃɒpt] [rɔː] [biːf]

¾	**pound**	**chopped**	**raw**	**beef**
¾	磅	切碎	生的	牛肉

¾磅切碎的生牛肉

¾ [kʌp] [tʃɒpt] [ɔː(r)] ['kɔːsli] ['greɪtɪd] [rɔː] [pə'teɪtəʊ]

¾	**cup**	**chopped**	**or**	**coarsely**	**grated**	**raw**	**potato**
¾	杯子	切碎	或者	粗略地	磨碎的	生的	土豆

¾ 杯切碎或粗磨的生土豆

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [ɔː(r)]['greɪtɪd] ['ʌnjən]

¼	**cup**	**chopped**	**or**	**grated**	**onion**
¼	杯子	切碎	或者	磨碎的	洋葱

¼ 杯切碎或磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]

2	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	**egg**
1	蛋

1个鸡蛋

['drɪpɪŋ] [ɔː(r)]['ʌðə(r)][fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

Drippings	**or**	**other**	**fat**	**or**	**oil**
滴落物	或者	其他	胖的	或者	油

滴落的油脂或其他油脂

[wʌn] [kʌp] [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs][ɔː(r)]['pjʊəreɪ]

1	**cup**	**tomato**	**juice**	**or**	**puree**
1	杯子	番茄	汁	或者	菜泥

杯番茄汁或番茄泥

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[mɪks][ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [fæt] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , [ænd; ənd]['flaʊə(r)] .

Mix	**all**	**ingredients**	**except**	**fat**	**,**	**tomato**	**juice**	**,**	**and**	**flour**	**.**
混合	全部	原料	除了	胖的	,	番茄	汁	,	和	面粉	.

混合除油脂、番茄汁和面粉以外的所有材料。

[fɔːm] ['ɪntuː][fɔːr][ɔː(r)][faɪv][flæt] [keɪks] .
Form **into** **4** **or** **5** **flat** **cakes** **.**
形式 进入 4 或者 5 平坦的 蛋糕 .

分成 4 或 5 个扁平的饼状。

[braʊn] [ðə; ði] [keɪks] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɪn][fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .
Brown **the** **cakes** **on** **both** **sides** **in** **fat** **or** **oil** **in** **a** **fry** **pan** **.**
棕色的 这 蛋糕 在 两个都 侧面 在 胖的 或者 油 在 一个 炒 平底锅 .

用煎锅中的油脂将饼两面煎至金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] [dʌn] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Add **tomato** **juice** **,** **cover** **,** **and** **simmer** **slowly** **until** **done** **,** **about** **25** **minutes** **.**
添加 番茄 汁 , 覆盖 , 和 煨 缓慢地 直到 完毕 , 关于 - 分钟 .

加入番茄汁，盖上盖子，小火慢炖至熟透，约 25 分钟。

[rɪ'muːv] [keɪks] [ænd; ənd] [kiːp] [ðem; ðəm][hɒt] .
Remove **cakes** **and** **keep** **them** **hot** **.**
消除 蛋糕 和 保持 他们 热的 .

取出蛋糕并保温。

[mɪks]['flaʊə(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)] ['sləʊli] ['ɪntuː][ðə; ði]['lɪkwɪd][ɪn][ðə; ði][pæn] .
Mix **flour** **with** **a** **little** **water** **and** **stir** **slowly** **into** **the** **liquid** **in** **the** **pan** **.**
混合 面粉 和 一个 小的 水 和 搅拌 缓慢地 进入 这 液体 在 这 平底锅 .

将面粉与少量水混合，然后慢慢搅拌到锅中的液体中。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .
Cook **until** **thickened** **,** **stirring** **occasionally** **.**
厨师 直到 增稠 , 搅拌 偶尔 .

煮至浓稠，期间偶尔搅拌。

[sɜːv] [ðɪs] [sɔːs] [wɪð] [ðə; ði] [keɪks] .
Serve **this** **sauce** **with** **the** **cakes** **.**
服务 这 酱 和 这 蛋糕 .

将此酱汁与蛋糕一起食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [mæʃt] [ɔː(r)] ['bʌtəd] [skwɒʃ] [ænd; ənd]['æp(ə)l] - ['seləri] - ['reɪzn] ['sæləd] .
Serve **with** **mashed** **or** **buttered** **squash** **and** **apple** **-** **celery** **-** **raisin** **salad** **.**
服务 和 捣碎 或者 涂黄油的 壁球 和 苹果 - 芹菜 - 葡萄干 沙拉 .

可搭配南瓜泥或黄油南瓜泥以及苹果芹菜葡萄干沙拉食用。

[ˌeɪ diː 'diː]['prəʊtiːn][tuː; tə][ðə; ði] [miːl] [wɪð] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] ['kʊkiz] [ɔː(r)] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['krækəz]
Add **protein** **to** **the** **meal** **with** **peanut** **butter** **cookies** **or** **cheese** **and** **crackers**
添加 蛋白质 到 这 一顿饭 和 花生 黄油 曲奇饼 或者 奶酪 和 饼干
[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
for **dessert** **.**
为了 甜点 .

在餐食中添加花生酱饼干或奶酪饼干作为甜点，以增加蛋白质。

[wɪð] [kʊkt] [miːt] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊz]
With **Cooked** **Meat** **and** **Potatoes**
和 煮熟 肉 和 土豆

配熟肉和土豆

[miːt] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊ] [keɪks] . — [kəm'baɪn] 1½ [kʌps] [daɪst] [ɔː(r)] [tʃɒpt] [kʊkt] [miːt] , [ˌtuː'tuː]
Meat **and** **Potato** **Cakes** **.** **—** **Combine** **1½** **cups** **diced** **or** **chopped** **cooked** **meat** **,** **2**
肉 和 土豆 蛋糕 . — 结合 1½ 杯子 切丁 或者 切碎 煮熟 肉 , 2

[kʌps] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] ,
cups **mashed** **potatoes** **,**
杯子 捣碎 土豆 ,

肉末土豆饼——将1½杯切丁或切碎的熟肉、2杯土豆泥混合，

[wʌn] [eg] , [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli] .
1 **egg** **,** **and** **2** **tablespoons** **chopped** **parsley** **.**
1 蛋 , 和 2 汤匙 切碎 香菜 .

1 个鸡蛋，2 汤匙切碎的欧芹。

[məʊld]['ɪntuː] [flæt] [keɪks] , ['flaʊə(r)] ['laɪtli] , [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [hɒt][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .
Mold **into** **flat** **cakes** **,** **flour** **lightly** **,** **and** **brown** **in** **a** **little** **hot** **fat** **or** **oil** **.**
模具 进入 平坦的 蛋糕 , 面粉 轻轻 , 和 棕色的 在 一个 小的 热的 胖的 或者 油 .

将面团压成扁平的饼状，轻轻撒上一些面粉，然后在少许热油或油脂中煎至金黄色。

[hæm][ænd; ənd]['skæləpt; 'skɒləpt][pə'teɪtəʊz]
Ham **and** **scalloped** **potatoes**
火腿 和 扇贝状的 土豆

火腿和焗土豆

[fɔːr] ['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'teɪtəʊz] , [slaɪst]
4 **medium** **-** **sized** **potatoes** **,** **sliced**
4 中等的 - 尺寸 土豆 , 切片

4个中等大小的土豆，切片

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 **tablespoon** **grated** **onion**
1 汤匙 磨碎的 洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [hɒt] [mɪlk]
2 **cups** **hot** **milk**
2 杯子 热的 牛奶

杯热牛奶

½ [paʊnd] ['θɪnli] [slaɪst] [hæm] , [kʌt] [ɪn] ['sɜːvɪŋ] ['piːsɪz]
½ **pound** **thinly** **sliced** **ham** **,** **cut** **in** **serving** **pieces**
½ 磅 薄薄的 切片 火腿 , 切 在 服务 件

半磅火腿切成薄片，切成适合食用的小块

[sɔːlt] , ['pepə(r)]
Salt **,** **pepper**
盐 , 胡椒

盐、胡椒

[pʊt] [hɑːf] [ɒv; əv] [ðə; ði] [pə'teɪtəʊz] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Put **half** **of** **the** **potatoes** **into** **a** **greased** **baking** **dish** **.**
放 一半 的 这 土豆 进入 一个 涂油 烘烤 盘子 .

将一半土豆放入抹了油的烤盘中。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [hɑːf] [ðə; ði] ['ʌnjən] , [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Sprinkle **with** **half** **the** **onion** **,** **a** **little** **salt** **,** **and** **pepper** **.**
撒 和 一半 这 洋葱 , 一个 小的 盐 , 和 胡椒 .

撒上约一半的洋葱碎、少许盐和胡椒粉。

[juːz] [sɔːlt] ['speərɪŋli] .
Use **salt** **sparingly** **.**
使用 盐 少量地 .

少用盐。

[ˌeɪ diː ˈdiː][hæm] .

Add	**ham**	**.**
添加	火腿	.

加火腿。

['kʌvə(r)] [wɪð] [rest][ɒv; əv][pə'teɪtəʊz] , ['siːzniŋz] , [ænd; ənd]['ʌnjən] .

Cover	**with**	**rest**	**of**	**potatoes**	**,**	**seasonings**	**,**	**and**	**onion**	**.**
覆盖	和	休息	的	土豆	,	调味料	,	和	洋葱	.

盖上剩余的土豆、调味料和洋葱。

[ˌeɪ diː ˈdiː][mɪlk][ʌnˈtɪl][ˌaɪ ˈtiː] ['beəli] [ʃəʊz] [bɪˈtwiːn] [ðə; ði][pəˈteɪtəʊ]['slaɪsɪz][ɒn][tɒp] .

Add	**milk**	**until**	**it**	**barely**	**shows**	**between**	**the**	**potato**	**slices**	**on**	**top**	**.**
添加	牛奶	直到	它	仅仅	演出	之间	这	土豆	切片	在	顶部	.

加入牛奶，直到牛奶刚好渗入土豆片之间即可。

[seɪv] [rest][ɒv; əv][mɪlk][tuː; tə][ˌeɪ diː ˈdiː]['djʊərɪŋ] ['kʊkɪŋ] [ɪf] ['niːdɪd] .

Save	**rest**	**of**	**milk**	**to**	**add**	**during**	**cooking**	**if**	**needed**	**.**
节省	休息	的	牛奶	到	添加	期间	烹饪	如果	需要	.

剩下的牛奶留着，如果需要的话可以在烹饪过程中添加。

['kʌvə(r)] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [əˈbaʊt][wʌn]['aʊə(r)] .

Cover	**dish**	**and**	**bake**	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**1**	**hour**	**.**
覆盖	盘子	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	1	小时	.

盖上盖子，放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱烘烤约 1 小时。

[rɪˈmuːv] ['kʌvə(r)][lɑːst] - [ɔː(r)] - ['mɪnɪts] [tuː; tə] [əˈlaʊ] [pəˈteɪtəʊz][tuː; tə] [braʊn] [ɒn][tɒp] .

Remove	**cover**	**last**	**15**	**or**	**20**	**minutes**	**to**	**allow**	**potatoes**	**to**	**brown**	**on**	**top**	**.**
消除	覆盖	最后的	-	或者	-	分钟	到	允许	土豆	到	棕色的	在	顶部	.

最后15到20分钟去掉盖子，让土豆表面变成金黄色。

['menjuː] [səˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] , [snæp] [biːnz] , [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] ['sæləd] .

Serve	**with**	**tomato**	**juice**	**,**	**snap**	**beans**	**,**	**and**	**cabbage**	**salad**	**.**
服务	和	番茄	汁	,	折断	豆子	,	和	卷心菜	沙拉	.

佐以番茄汁、四季豆和卷心菜沙拉。

[tʃuːz] [ə; eɪ][fruːt] [dɪˈzɜːt] [sʌtʃ] [æz; əz][draɪd] - [fruːt] [wɪp] .

Choose	**a**	**fruit**	**dessert**	**such**	**as**	**dried**	**-**	**fruit**	**whip**	**.**
选择	一个	水果	甜点	这样的	作为	干燥	-	水果	鞭	.

选择一款水果甜点，例如干果慕斯。

['ʌðə(r)][pəˈteɪtəʊ] - [miːt] ['dɪʃɪz]

Other	**Potato**	**-**	**Meat**	**Dishes**
其他	土豆	-	肉	菜肴

其他土豆肉菜

[juːz][hæm] ['trɪmɪŋz] , [tʃiːz] , [rəʊst] [miːt] , [tʃɪpt] [draɪd] [biːf] , ['fræŋkfəːtəz] ,

Use	**ham**	**trimmings**	**,**	**cheese**	**,**	**roast**	**meat**	**,**	**chipped**	**dried**	**beef**	**,**	**frankfurters**	**,**
使用	火腿	装饰	,	奶酪	,	烤	肉	,	缺口	干燥	牛肉	,	法兰克福香肠	,

使用火腿边角料、奶酪、烤肉、牛肉干碎、法兰克福香肠等。

[ɔː(r)] [kɔːnd] [biːf] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv][hæm][ɪn][ðə; ði]['resəpi] [əˈbʌv] .

or	**corned**	**beef**	**in**	**place**	**of**	**ham**	**in**	**the**	**recipe**	**above**	**.**
或者	咸	牛肉	在	地方	的	火腿	在	这	食谱	多于	.

或者用咸牛肉代替上述食谱中的火腿。

[mæʃt]	[pəˈteɪtəʊ]	-	[miːt]	[paɪ]	.	—	[ˈmɔɪsn]	[ˈleftəʊvə(r)]	[mæʃt]	[pəˈteɪtəʊz]	[wɪð]	[hɒt]	[mɪlk]	[ænd; ənd]
Mashed	**Potato**	**-**	**Meat**	**Pie**	**.**	**—**	**Moisten**	**leftover**	**mashed**	**potatoes**	**with**	**hot**	**milk**	**and**
捣碎	土豆	-	肉	馅饼	.	—	濡	剩余物	捣碎	土豆	和	热的	牛奶	和

[biːt]	[ʌnˈtɪl]	[ˈflʌfi]	.
beat	**until**	**fluffy**	**.**
打	直到	蓬松的	.

土豆泥肉馅饼——将剩余的土豆泥用热牛奶润湿，搅拌至蓬松。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第2/5页

[pʊt][ə; eɪ] [miːt] [stjuː] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [tɒp] [wɪð] [ðə; ði][pə'teɪtəʊz] ,

Put	a	meat	stew	in	a	baking	dish	,	top	with	the	potatoes	,
放	一个	肉	炖	在	一个	烘烤	盘子	,	顶部	和	这	土豆	,

将炖肉放入烤盘中，上面放上土豆。

[ænd; ənd] [braʊn] ['laɪtli] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) . -

and	brown	lightly	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	.	14
和	棕色的	轻轻	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	.	-

然后在华氏400度（高温烤箱）下烤至微黄。[14]

['lɪvə(r)][ləʊf]

Liver	loaf
肝	面包

肝肉饼

1½ [paʊndz] ['lɪvə(r)]

1½	pounds	liver
1½	磅	肝

1.5磅肝脏

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt][ɔː(r)] [miːt] ['drɪpɪŋ]

2	tablespoons	fat	or	meat	drippings
2	汤匙	胖的	或者	肉	滴落物

2汤匙油脂或肉汁

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

¼	cup	chopped	onion
¼	杯子	切碎	洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]

¼	cup	chopped	celery
¼	杯子	切碎	芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

¼ [paʊnd] [pɔːk] ['sɒsɪdʒ]

¼	pound	pork	sausage
¼	磅	猪肉	香肠

四分之一磅猪肉香肠

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn][kʌp] [sɒft] ['bredkrʌmz] , [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] , [ɔː(r)] [kʊkt] [raɪs]

1	cup	soft	breadcrumbs	,	mashed	potatoes	,	or	cooked	rice
1	杯子	柔软的	面包屑	,	捣碎	土豆	,	或者	煮熟	米

杯软面包屑、土豆泥或熟米饭

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]

1	egg	,	beaten
1	蛋	,	被打败

1个鸡蛋，打散

[əˈbaʊt] ⅔ [kʌp] [mɪlk] [ɔː(r)] [kænd] [təˈmɑːtəʊz]
About **⅔** **cup** **milk** **or** **canned** **tomatoes**
关于 ⅔ 杯子 牛奶 或者 罐装 西红柿

约 ⅔ 杯牛奶或罐装番茄

[braʊn] [ðə; ði][ˈlɪvə(r)] [ˈlaɪtli] [ɪn][ðə; ði][fæt] .
Brown **the** **liver** **lightly** **in** **the** **fat** **.**
棕色的 这 肝 轻轻 在 这 胖的 .

将肝脏在脂肪层中略微煎至棕色。

[tʃɒp] [faɪn] .
Chop **fine** **.**
劈 美好的 .

切碎。

[braʊn] [ðə; ði][ˈʌnjən] [ænd; ənd] [ˈseləri] [ɪn][ðə; ði][fæt][ænd; ənd][ˌeɪ diː ˈdiː][tuː; tə][ðə; ði][ˈlɪvə(r)] .
Brown **the** **onion** **and** **celery** **in** **the** **fat** **and** **add** **to** **the** **liver** **.**
棕色的 这 洋葱 和 芹菜 在 这 胖的 和 添加 到 这 肝 .

用锅里的油把洋葱和芹菜炒至棕色，然后加入肝脏中。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪnˈgriːdiənts] , [ˈjuːzɪŋ][dʒʌst] [ɪˈnʌf] [mɪlk][ɔː(r)][təˈmɑːtəʊz][tuː; tə]
Add **the** **rest** **of** **the** **ingredients** **,** **using** **just** **enough** **milk** **or** **tomatoes** **to**
添加 这 休息 的 这 原料 , 使用 只是 足够的 牛奶 或者 西红柿 到
[ˈmɔɪsn] [ðə; ði][ˈmɪkstʃə(r)] [wel] .
moisten **the** **mixture** **well** **.**
濡 这 混合物 出色地 .

加入剩余的食材，只需加入适量的牛奶或番茄，使混合物充分湿润即可。

[pæk] [ˈfɜːmli] [ˈɪntuː][ə; eɪ][ləʊf][pæn][tuː; tə] [ʃeɪp] .
Pack **firmly** **into** **a** **loaf** **pan** **to** **shape** **.**
盒 牢牢 进入 一个 面包 平底锅 到 形状 .

将面糊紧实地装入面包模具中定型。

[beɪk] [ɪn][ðə; ði][pæn][ɔː(r)] [tɜːn] [aʊt][ɒn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈʃæləʊ] [pæn][fɔː(r); fə(r)] [ˈbeɪkɪŋ] .
Bake **in** **the** **pan** **or** **turn** **out** **on** **a** **rack** **in** **a** **shallow** **pan** **for** **baking** **.**
烤 在 这 平底锅 或者 转动 出去 在 一个 架子 在 一个 浅的 平底锅 为了 烘烤 .

可以直接在烤盘中烘烤，也可以倒扣在浅烤盘的烤架上烘烤。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . ([ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n]) 1½ [tuː; tə][ˌtuːˈtuː] [ˈaʊəz] .
Bake **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **1½** **to** **2** **hours** **.**
烤 在 350° F . (缓和 烤箱) 1½ 到 2 小时 .

在 350°F（中等温度）下烘烤 1.5 至 2 小时。

[ˈmenjuː] [səˈdʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [ðə; ði][ləʊf] [wɪð] [ˈspæniʃ] [sɔːs] ([siː] [ˈresəpi]) , [ˈbʌtəd] [ˈkærəts] , [tɒst] [griːn] [ˈsæləd] ,
Serve **the** **loaf** **with** **spanish** **sauce** **(** **see** **recipe** **)** **,** **buttered** **carrots** **,** **tossed** **green** **salad** **,**
服务 这 面包 和 西班牙语 酱 (看 食谱) , 涂黄油的 胡萝卜 , 抛掷 绿色的 沙拉 ,

将面包与西班牙酱汁（见食谱）、黄油胡萝卜和拌好的蔬菜沙拉一起食用。

[ænd; ənd][aɪs] [kriːm] [ɔː(r)][fruːt][ˈdʒelətɪn] .
and **ice** **cream** **or** **fruit** **gelatin** **.**
和 冰 奶油 或者 水果 明胶 .

还有冰淇淋或果冻。

[ˈspæniʃ] [sɔːs]
Spanish **sauce**
西班牙语 酱

西班牙酱汁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **chopped** **onion**
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt][ɔː(r)] [miːt] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **fat** **or** **meat** **drippings**
2 汤匙 胖的 或者 肉 滴落物

2汤匙油脂或肉汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 **tablespoon** **flour**
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [təˈmɑːtəʊz]
2 **cups** **cooked** **tomatoes**
2 杯子 煮熟 西红柿

杯煮熟的番茄

½ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
½ **cup** **chopped** **celery**
½ 杯子 切碎 芹菜

半杯切碎的芹菜

½ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
½ **cup** **chopped** **green** **pepper**
½ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

半杯切碎的青椒

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[braʊn] [ðə; ði] ['ʌnjən] [ɪn][ðə; ði][fæt][ænd; ənd] [blend] [ɪn][ðə; ði]['flaʊə(r)] .
Brown **the** **onion** **in** **the** **fat** **and** **blend** **in** **the** **flour** **.**
棕色的 这 洋葱 在 这 胖的 和 混合 在 这 面粉 .

用油脂将洋葱炒至棕色，然后拌入面粉。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl]['rɑːðə(r)] [θɪk] .
Add **the** **other** **ingredients** **and** **cook** **about** **20** **minutes** **,** **or** **until** **rather** **thick** **.**
添加 这 其他 原料 和 厨师 关于 - 分钟 , 或者 直到 相当 厚的 .

加入其他配料，煮约 20 分钟，或煮至浓稠即可。

[tʌŋ] - [ænd; ənd] - [kɔːn] ['kæsərəʊl]
Tongue **-** **and** **-** **corn** **casserole**
舌头 - 和 - 玉米 沙锅

牛舌玉米砂锅

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
3 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **finely** **chopped** **onion**
1 茶匙 精细地 切碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]
2 **tablespoons** **finely** **chopped** **pimiento**
2 汤匙 精细地 切碎 辣椒

2汤匙切碎的甜椒

3½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
3½ tablespoons flour
3½ 汤匙 面粉

3.5汤匙面粉

1¼ [kʌps] [mɪlk] , [brɒθ] [frɒm; frəm] [tʌŋ] , [ɔː(r)]['wɔːtə(r)] [wɪð] [ˌtuː'tuː] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz]
1¼ cups milk , broth from tongue , or water with 2 beef bouillon cubes
1¼ 杯子 牛奶 , 肉汤 从 舌头 , 或者 水 和 2 牛肉 肉汤 立方体

1¼ 杯牛奶、牛舌汤或加 2 块牛肉汤块的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

1½ [kʌps] [tʃɒpt] [kʊkt] [tʌŋ]
1½ cups chopped cooked tongue
1½ 杯子 切碎 煮熟 舌头

1.5 杯切碎的熟牛舌

1⅓ [kʌps] [həʊl] - [greɪn] [kɔːn] , [dreɪnd]
1⅓ cups whole - grain corn , drained
1⅓ 杯子 所有的 - 粮食 玉米 , 排水

1⅓ 杯全麦玉米粒，沥干水分

⅓ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]
⅓ cup grated cheese
⅓ 杯子 磨碎的 奶酪

⅓ 杯磨碎的奶酪

¼ [kʌp] [faɪn] [draɪ] ['bredkrʌmz] [mɪkst] [wɪð] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn]
¼ cup fine dry breadcrumbs mixed with butter or margarine
¼ 杯子 美好的 干燥 面包屑 混合 和 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯细干面包屑与黄油或人造黄油混合

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ænd; ənd] [blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Melt butter or margarine and blend in flour and salt .
熔化 黄油 或者 人造黄油 和 混合 在 面粉 和 盐 .

融化黄油或人造黄油，拌入面粉和盐。

[stɜː(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] , [ænd; ənd] [kʊk] [ænd; ənd] [stɜː(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd]
Stir in the liquid , and cook and stir over low heat until thick and
搅拌 在 这 液体 , 和 厨师 和 搅拌 超过 低的 热 直到 厚的 和
[smuːð] .
smooth .
光滑的 .

倒入液体，用小火边煮边搅拌，直到浓稠顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] [rest] [ɒv; əv] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['bredkrʌmz] , [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .
Add rest of ingredients except breadcrumbs , and mix well .
添加 休息 的 原料 除了 面包屑 , 和 混合 出色地 .

加入除面包屑外的其余所有材料，搅拌均匀。

[tɜːn] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːzd] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [tɒp] [wɪð] [krʌmz]
Turn the mixture into a greased shallow baking dish and sprinkle top with crumbs
转动 这 混合物 进入 一个 涂油 浅的 烘烤 盘子 和 撒 顶部 和 面包屑
.
:
.

将混合物倒入抹了油的浅烤盘中，并在上面撒上面包屑。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,

Bake	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**20**	**to**	**30**	**minutes**	**,**
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-	到	-	分钟	,

以350华氏度（中等温度）烘烤20至30分钟。

[ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [sɔːs] [ɪz] ['bʌbli] [ænd; ənd] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn] .

or	**until**	**sauce**	**is**	**bubbly**	**and**	**crumbs**	**are**	**brown**	**.**
或者	直到	酱	是	起泡酒	和	面包屑	是	棕色的	.

或者直到酱汁冒泡，面包屑变成棕色。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [rɔː] ['krænbəri] ['relɪʃ] [ænd; ənd] [swɪs] [tʃɑːd] [ɔː(r)] [keɪl] , [wɪð] ['pʌmpkɪn] ['kʌstəd]

Serve	**with**	**raw**	**cranberry**	**relish**	**and**	**Swiss**	**chard**	**or**	**kale**	**,**	**with**	**pumpkin**	**custard**
服务	和	生的	蔓越莓	尽情享用	和	瑞士	甜菜	或者	羽衣甘蓝	,	和	南瓜	蛋奶冻

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

for	**dessert**	**.**
为了	甜点	.

佐以生蔓越莓酱和瑞士甜菜或羽衣甘蓝，甜点配南瓜蛋奶沙司。

[fɔː(r); fə(r)] [və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [tʌŋ] [juːz] 1½ [kʌps] [ɒv; əv] [tʃɒpt] [kʊkt] [miːt] [sʌtʃ] [æz; əz] ['tʃɪkɪn] ,

In	**place**	**of**	**tongue**	**use**	**1½**	**cups**	**of**	**chopped**	**cooked**	**meat**	**such**	**as**	**chicken**	**,**
在	地方	的	舌头	使用	1½	杯子	的	切碎	煮熟	肉	这样的	作为	鸡	,

可以用1.5杯切碎的熟肉（例如鸡肉）代替牛舌。

['tɜːki] , [ɔː(r)] ['ræbɪt] — [ɔː(r)] [fɔːr] ['fræŋkfəːtəz] [kʌt] [ɪn] [θɪn] ['krɒswaɪz] ['slaɪsɪz] .

turkey	**,**	**or**	**rabbit**	**—**	**or**	**4**	**frankfurters**	**cut**	**in**	**thin**	**crosswise**	**slices**	**.**
火鸡	,	或者	兔子	—	或者	4	法兰克福香肠	切	在	薄的	横向	切片	.

火鸡肉，或者兔肉——或者 4 根法兰克福香肠切成薄片。

[braʊn] [ðə; ði] [miːt] ['laɪtli] [ɪn] [ðə; ði] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [bɪ'fɔː(r)] ['ædɪŋ] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] , [sɔːlt] ,

Brown	**the**	**meat**	**lightly**	**in**	**the**	**butter**	**or**	**margarine**	**before**	**adding**	**the**	**flour**	**,**	**salt**	**,**
棕色的	这	肉	轻轻	在	这	黄油	或者	人造黄油	前	添加	这	面粉	,	盐	,

[ænd; ənd] ['pepə(r)] . -

and	**pepper**	**.**	**15**
和	胡椒	.	-

先用黄油或人造黄油将肉略微煎至棕色，然后再加入面粉、盐和胡椒粉。15

['pəʊltri] . . .

Poultry	**.**	**.**	**.**
家禽	.	.	.

家禽.....

[laɪk] ['ʌðə(r)] [miːts] ,

Like	**other**	**meats**	**,**
喜欢	其他	肉类	,

和其他肉类一样，

['pəʊltri] [hæz; həz] ['prəʊtiːn] [ɒv; əv] [haɪ] ['kwɒlətɪ] [ænd; ənd] [ɪz] [ə; eɪ] [gʊd] [sɔːs] [ɒv; əv] ['aɪən] [ænd; ənd]

poultry	**has**	**protein**	**of**	**high**	**quality**	**and**	**is**	**a**	**good**	**source**	**of**	**iron**	**and**
家禽	有	蛋白质	的	高的	质量	和	是	一个	好的	来源	的	铁	和

[ðə; ði] [biː] ['vɪtəmɪn] ['naɪəsɪn] .

the	**B**	**vitamin**	**niacin**	**.**
这	B	维他命	烟酸	.

家禽含有优质蛋白质，是铁和B族维生素烟酸的良好来源。

[ɪn]['ri:teɪl]['mɑ:rkɪts]['pəʊltri][ɪz]['ju:ʒuəli;'ju:ʒəli][səʊld]“['redi]-[tu:;tə]-[kʊk]”;[ə'keɪʒnəli],“

In	retail	markets	poultry	is	usually	sold	“	ready	-	to	-	cook	”	;	occasionally	,	“
在	零售	市场	家禽	是	通常	卖	“	准备好	-	到	-	厨师	”	;	偶尔	,	“

[drest]”[ɔ:(r)][lɪv;laɪv].

dressed	”	or	live	.
穿着	”	或者	居住	.

在零售市场，家禽通常以“即食”的形式出售；偶尔也会出售“已宰杀”或活禽。

['redi]-[tu:;tə]-[kʊk][staɪl]['kɒmz]['aɪðə(r)][həʊl][ɔ:(r)][kʌt][ʌp],[ænd;ənd]['aɪðə(r)]['freʃli]

Ready	-	to	-	cook	style	comes	either	whole	or	cut	up	,	and	either	freshly
准备好	-	到	-	厨师	风格	来	任何一个	所有的	或者	切	向上	,	和	任何一个	新鲜的

[ɪ'vɪsəreɪtɪd][ɔ:(r)]['frəʊz(ə)n];

eviscerated	or	frozen	;
被掏空	或者	冷冻	;

即食型产品有整只或切块两种，有新鲜去内脏的或冷冻的两种；

[sʌm;səm][ɪz]['leɪb(ə)ld][tu:;tə][ʃəʊ]['gʌvənmənt][ɪn'spekʃ(ə)n][ænd;ənd]['greɪdɪŋ],[sʌm;səm][ɪn'spekʃ(ə)n]

some	is	labeled	to	show	government	inspection	and	grading	,	some	inspection
一些	是	标签	到	展示	政府	检查	和	等级	,	一些	检查

['əʊnli].

only	.
仅有的	.

部分产品标明经过政府检验和评级，部分产品仅经过检验。

“[drest]”[mi:nz][ðæt]['əʊnli][blʌd][ænd;ənd]['feðər][hæv;həv][bi:n][rɪ'mu:vd].

“	Dressed	”	means	that	only	blood	and	feathers	have	been	removed	.
“	穿着	”	方法	那	仅有的	血	和	羽毛	有	到过	已移除	.

“处理完毕”是指只去除了血迹和羽毛。

“['redi]-[tu:;tə]-[kʊk]”[mi:nz][ðæt][blʌd],['feðər],[hed],[fi:t],[ænd;ənd]['vɪsərə][hæv;həv]

“	Ready	-	to	-	cook	”	means	that	blood	,	feathers	,	head	,	feet	,	and	viscera	have
“	准备好	-	到	-	厨师	”	方法	那	血	,	羽毛	,	头	,	脚	,	和	内脏	有

[bi:n][rɪ'mu:vd],

been	removed	,
到过	已移除	,

“即食”是指已经去除血液、羽毛、头部、爪子和内脏。

[ænd;ənd][ðə;ði][bɜ:d][hæz;həz][bi:n]['θʌrəli][kli:nd][ˌɪn'saɪd][ænd;ənd][aʊt].

and	the	bird	has	been	thoroughly	cleaned	inside	and	out	.
和	这	鸟	有	到过	彻底	已清洗	里面	和	出去	.

这只鸟里里外外都彻底清洗干净了。

[praɪs][pə(r)][paʊnd][ɒv;əv][ə;eɪ][drest][bɜ:d][ɪnk'lu:dz][weɪt][ɒv;əv][hed],[fi:t],[ænd;ənd]['vɪsərə].

Price	per	pound	of	a	dressed	bird	includes	weight	of	head	,	feet	,	and	viscera	.
价格	每	磅	的	一个	穿着	鸟	包括	重量	的	头	,	脚	,	和	内脏	.

每磅宰杀后的禽类价格包括头部、爪子和内脏的重量。

[ə;eɪ]['redi]-[tu:;tə]-[kʊk][bɜ:d][ɪz][wei][ænd;ənd][praɪst]['ɑ:ftə(r)][ðɪs][weɪst][ɪz][rɪ'mu:vd].

A	ready	-	to	-	cook	bird	is	weighed	and	priced	after	this	waste	is	removed	.
一个	准备好	-	到	-	厨师	鸟	是	称重	和	定价	后	这	浪费	是	已移除	.

去除这些杂质后，即可对准备烹饪的禽类进行称重和定价。

['ðeəfɔ:(r)],[ðəʊ][ðə;ði][praɪs][pə(r)][paʊnd][ɪz]['ləʊə(r)][fɔ:(r);fə(r)][ðə;ði][drest][bɜ:d],

Therefore	,	though	the	price	per	pound	is	lower	for	the	dressed	bird	,
所以	,	尽管	这	价格	每	磅	是	降低	为了	这	穿着	鸟	,

因此，虽然宰杀后的禽肉每磅价格较低，

[ðə;ði][kɒst][pə(r)][paʊnd][ɒv;əv]['æktʃuəl]['pəʊltri][mi:t][ɪz][ə'baʊt][ðə;ði][seɪm][ɪn][ðə;ði][tu:][staɪlz].

the	cost	per	pound	of	actual	poultry	meat	is	about	the	same	in	the	two	styles	.
这	成本	每	磅	的	实际的	家禽	肉	是	关于	这	相同的	在	这	二	风格	.

两种烹饪方式中，每磅实际禽肉的成本大致相同。

[məʊst] ['tʃɪkɪnz] [ɑː(r); ə(r)][səʊld][ɪn][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['klɑːsɪz] [æt; ət] [ðiːz] ['eɪdʒɪz][ænd; ənd] [weɪts] :

Most	chickens	are	sold	in	the	following	classes	at	these	ages	and	weights	:
最多	鸡	是	卖	在	这	下列的	课程	在	这些	年龄	和	重量	:

大多数鸡按以下年龄和体重等级出售：

[klɑːs] [eɪdʒ] ['redi] - [tuː; tə] - [kʊk] [weɪt]

Class	Age	Ready	-	to	-	cook	weight
班级	年龄	准备好	-	到	-	厨师	重量

类别 年龄 即食重量

[paʊndz]

Pounds
英镑

英镑

['brɔɪlə(r)] [ɔː(r)] [fɹ'aɪəz] [eit][tuː; tə] - [wiːks] 1½ [tuː; tə] 2½ .

Broilers	or	fryers	8	to	10	weeks	1½	to	2½	.
肉鸡	或者	油炸锅	8	到	-	周	1½	到	2½	.

肉鸡或炸鸡 8 至 10 周 1½ 至 2½。

[ɹ'əʊstəz] [θriː][tuː; tə][faɪv] [mʌnθs] 2½ [tuː; tə] 4½ .

Roasters	3	to	5	months	2½	to	4½	.
烘焙机	3	到	5	几个月	2½	到	4½	.

烘焙机 3 至 5 个月 2½ 至 4½ 个月。

['stjuːɪŋ] ['tʃɪkɪnz] ['əʊvə(r)] - [mʌnθs] [ˌtuː'tuː][tuː; tə] 5½ .

Stewing	chickens	over	10	months	2	to	5½	.
炖	鸡	超过	-	几个月	2	到	5½	.

炖鸡超过 10 个月 2 至 5½。

['stjuːɪŋ] ['tʃɪkɪnz] — ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] “ [faʊl] ” [ɔː(r)] “ [henz] ” — [ɑː(r); ə(r)][henz][əʊld] [ɪ'nʌf] [səʊ]

Stewing	chickens	—	sometimes	called	“	fowl	”	or	“	hens	”	—	are	hens	old	enough	so
炖	鸡	—	有时	称为	“	鸡	”	或者	“	母鸡	”	—	是	母鸡	老的	足够的	所以

[ðæt] [ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ðə; ði] ['brestbəʊn] [hæz; həz] ['hɑːd(ə)nd] .

that	the	tip	of	the	breastbone	has	hardened	.
那	这	提示	的	这	胸骨	有	硬化	.

炖鸡——有时被称为“家禽”或“母鸡”——是指胸骨尖端已经变硬的母鸡。

[ðeɪ] [niːd] [lɒŋ] [sləʊ] ['kʊkɪŋ] [wɪð] [stiːm] [ɔː(r)]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] [miːt] ['tendə(r)] .

They	need	long	slow	cooking	with	steam	or	water	to	make	the	meat	tender	.
他们	需要	长的	慢的	烹饪	和	蒸汽	或者	水	到	制作	这	肉	投标	.

需要用蒸汽或水长时间慢煮才能使肉质软嫩。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['ɒf(ə)n][ə; eɪ] [gʊd] [bai] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [tend][tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ]['haɪə(r)] [prə'pɔːʃ(ə)n]

They	are	often	a	good	buy	because	they	tend	to	have	a	higher	proportion
他们	是	经常	一个	好的	买	因为	他们	趋向	到	有	一个	更高	部分

[ɒv; əv] [miːt] [tuː; tə][bəʊn][ðæn; ðən] ['jʌŋgə] ['tʃɪkɪnz] .

of	meat	to	bone	than	younger	chickens	.
的	肉	到	骨	比	年轻	鸡	.

它们通常物有所值，因为与幼鸡相比，它们的肉骨比例往往更高。

[ə; eɪ][faɪv] - [paʊnd] [drest] [hen] (3¾ [paʊndz] ['redi] - [tuː; tə] - [kʊk]) [wɪl] [gɪv] [ə'baʊt][fɔːr][kʌps]

A	5	-	pound	dressed	hen	(	3¾	pounds	ready	-	to	-	cook	)	will	give	about	4	cups
一个	5	-	磅	穿着	母鸡	(	3¾	磅	准备好	-	到	-	厨师	)	将要	给	关于	4	杯子

[kʊkt] [miːt] ['kɔːsli] [kʌt] ,

cooked	meat	coarsely	cut	,
煮熟	肉	粗略地	切	,

一只5磅重的去壳母鸡（3¾磅重，可烹饪）大约能得到4杯粗切熟肉。

[ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)][æt; ət] [liːst] [tuː] [miːlz] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['fæməli][ɒv; əv][fɔː(r)] [ɪf] [ɪk'stendɪd] ['dɪʃɪz]

enough	for	at	least	two	meals	for	a	family	of	four	if	extended	dishes
足够的	为了	在	至少	二	餐	为了	一个	家庭	的	四	如果	扩展	菜肴

[ɑː(r); ə(r)] [juːst] — - [tuː; tə] - [sˈɜːvɪŋz] [iːtʃ] [kənˈteɪnɪŋ] [ˌtuːˈtuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] .

are	used	—	10	to	11	servings	each	containing	2	ounces	of	chicken	.
是	用过的	—	-	到	-	份量	每个	包含	2	盎司	的	鸡	.

如果使用大份菜肴，足够四口之家至少吃两顿——10 到 11 份，每份含 2 盎司鸡肉。

['tɜːkɪz] [ɑː(r); ə(r)][səʊld][ɪn] [θriː] ['klɑːsɪz] [beɪst] [ɒn] [weɪt] [ænd; ənd][eɪdʒ] : ([wʌn]) [fɹ'aɪəz] [ɔː(r)] [ɹ'əʊstəz] ,

Turkeys	are	sold	in	three	classes	based	on	weight	and	age	:	(	1	)	Fryers	or	roasters	,
火鸡	是	卖	在	三	课程	基于	在	重量	和	年龄	:	(	1	)	油炸锅	或者	烘焙机	,

火鸡按重量和年龄分为三类出售：（1）炸火鸡或烤火鸡，

([ˌtuːˈtuː]) [jʌŋ] [henz][ænd; ənd] [jʌŋ] [tɒmz] , ([θriː]) [henz][ænd; ənd][tɒmz] .

(	2	)	young	hens	and	young	toms	,	(	3	)	hens	and	toms	.
(	2	)	年轻的	母鸡	和	年轻的	汤姆斯	,	(	3	)	母鸡	和	汤姆斯	.

（2）小母鸡和小公鸡，（3）母鸡和公鸡。

[ə; eɪ]['fraɪə(r)] - ['rəʊstə(r)] ['tɜːki] , [ɔː(r)][ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɔː(r)][hɑːf][ɒv; əv][ə; eɪ]['lɑːdʒə(r)] ['tɜːki] [ɪz]['ɒf(ə)n] [æn; ən][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l][rəʊst] ,

A	fryer	-	roaster	turkey	,	or	a	quarter	or	half	of	a	larger	turkey	is	often	an	economical	roast	,
一个	油炸锅	-	焙烧炉	火鸡	,	或者	一个	四分之一	或者	一半	的	一个	更大的	火鸡	是	经常	一个	经济	烤	,

一只油炸火鸡，或者一只大火鸡的四分之一或一半，通常是一种经济实惠的烤肉选择。

[ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [æz; əz] [əˈtræktɪv] [æz; əz][ðə; ði] [trəˈdɪʃən(ə)l] [bɪg][bɜːd] . -

and	can	be	made	as	attractive	as	the	traditional	big	bird	.	16
和	能	是	制成	作为	吸引人的	作为	这	传统的	大的	鸟	.	-

并且可以做得像传统的大鸟一样吸引人。16

[stjuːd] [ɔː(r)] [stiːmd] [həʊl] ['tʃɪkɪn]

Stewed	or	steamed	whole	chicken
炖	或者	蒸	所有的	鸡

炖或蒸全鸡

[prɪ'peə(r)][ə; eɪ] ['fʊli] [drɔːn] ['stjuːɪŋ] ['tʃɪkɪn] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] : [pʊl] [aʊt] [pɪn] - ['feðər] [ænd; ənd] [sɪndʒ][bɜːd]['əʊvə(r)] [fleɪm] ;

Prepare	a	fully	drawn	stewing	chicken	for	cooking	:	Pull	out	pin	-	feathers	and	singe	bird	over	flame	;
准备	一个	完全	绘制	炖	鸡	为了	烹饪	:	拉	出去	别针	-	羽毛	和	一盎司	鸟	超过	火焰	;

准备一只完全拔毛的炖鸡：拔掉细小的羽毛，用火烧一下鸡身；

[wɒʃ] [wel] , [rɪns] , [ænd; ənd][draɪ] .

wash	well	,	rinse	,	and	dry	.
洗	出色地	,	冲洗	,	和	干燥	.

洗净、冲洗、晾干。

[kliːn] ['dʒɪbləts] .

Clean	giblets	.
干净的	鸡杂	.

清洗内脏。

[stjuːd] [həʊl] ['tʃɪkɪn] . — [pleɪs] [ðə; ði][bɜːd][ɒn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ]['ket(ə)l][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]

Stewed	**Whole**	**Chicken**	**.**	**—**	**Place**	**the**	**bird**	**on**	**a**	**rack**	**in**	**a**	**kettle**	**and**	**add**
炖	所有的	鸡	.	—	地方	这	鸟	在	一个	架子	在	一个	壶	和	添加

['wɔːtə(r)][tuː; tə][hɑːf]['kʌvə(r)][bɜːd] .

water	**to**	**half**	**cover**	**bird**	**.**
水	到	一半	覆盖	鸟	.

炖全鸡——将鸡放在锅里的架子上，加水至鸡身一半没过。

[sɔːlt]['wɔːtə(r)] ['laɪtli] .

Salt	**water**	**lightly**	**.**
盐	水	轻轻	.

轻轻加入盐水。

['kʌvə(r)]['ket(ə)l][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] ['tʃɪkɪn] [ɪz]['tendə(r)] , ['tɜːnɪŋ] [ə'keɪʒnəli] [fɔː(r); fə(r)]['iːv(ə)n]

Cover	**kettle**	**and**	**simmer**	**until**	**chicken**	**is**	**tender**	**,**	**turning**	**occasionally**	**for**	**even**
覆盖	壶	和	煨	直到	鸡	是	投标	,	转弯	偶尔	为了	甚至

['kʊkɪŋ] .

cooking	**.**
烹饪	.

盖上锅盖，小火慢炖至鸡肉软烂，期间偶尔翻动，确保鸡肉均匀受热。

[θriː] [tuː; tə][fɔːr] ['aʊəz] [wɪl] ['prɒbəbli] [biː; bi] ['niːdɪd] .

Three	**to**	**4**	**hours**	**will**	**probably**	**be**	**needed**	**.**
三	到	4	小时	将要	大概	是	需要	.

可能需要三到四个小时。

[kʊk] ['dʒɪbləts] [wɪð] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] , [rɪ'muːvɪŋ] [ðem; ðəm][æz; əz] [suːn] [æz; əz] [dʌn] .

Cook	**giblets**	**with**	**the**	**chicken**	**,**	**removing**	**them**	**as**	**soon**	**as**	**done**	**.**
厨师	鸡杂	和	这	鸡	,	移除	他们	作为	很快	作为	完毕	.

将鸡杂与鸡一起煮，煮熟后立即取出。

[kuːl] ['tʃɪkɪn] [ɪn] [brɒθ] , [brest] [daʊn] , [æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)][mɔː(r)] .

Cool	**chicken**	**in**	**broth**	**,**	**breast**	**down**	**,**	**an**	**hour**	**or**	**more**	**.**
凉爽的	鸡	在	肉汤	,	胸部	向下	,	一个	小时	或者	更多的	.

将鸡胸朝下放入鸡汤中，冷却一小时或更长时间。

[ðə; ði] [kʊkt] [həʊl] [bɜːd] [meɪ] [biː; bi] [braʊn] [wɪð] [ɔː(r)] [wɪ'ðaʊt] ['stʌfɪŋ] .

The	**cooked**	**whole**	**bird**	**may**	**be**	**browned**	**with**	**or**	**without**	**stuffing**	**.**
这	煮熟	所有的	鸟	可能	是	棕色	和	或者	没有	馅	.

整只煮熟的禽鸟可以带馅或不带馅煎至金黄。

[kəʊt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [fæt] , [pleɪs] [ˌaɪ 'tiː] [brest] [ʌp] [ɒn][ə; eɪ] [ræk] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] ['əʊpən][pæn] ,

Coat	**it**	**with**	**fat**	**,**	**place**	**it**	**breast**	**up**	**on**	**a**	**rack**	**in**	**a**	**shallow**	**open**	**pan**	**,**
外套	它	和	胖的	,	地方	它	胸部	向上	在	一个	架子	在	一个	浅的	打开	平底锅	,

在鸡身上涂上油脂，将鸡胸朝上放在浅敞口烤盘的架子上，

[ænd; ənd] [braʊn] [æt; ət] [ə'baʊt] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) .

and	**brown**	**at**	**about**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**.**
和	棕色的	在	关于	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	.

在约 350°F（中等温度）下烤至棕色。

[stiːmd] [həʊl] ['tʃɪkɪn] . — ['fɒləʊ] [ðə; ði] [seɪm] ['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)nz][æz; əz][fɔː(r); fə(r)] ['stjuːɪŋ] ,

Steamed	**Whole**	**Chicken**	**.**	**—**	**Follow**	**the**	**same**	**general**	**directions**	**as**	**for**	**stewing**	**,**
蒸	所有的	鸡	.	—	跟随	这	相同的	一般的	方向	作为	为了	炖	,

清蒸全鸡——做法与炖鸡大致相同。

[bʌt; bət][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)]['əʊnli][tuː; tə][ðə; ði]['lev(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [ræk] [ɪn][ðə; ði]['ket(ə)l][ænd; ənd] [kiːp]

but	**add**	**water**	**only**	**to**	**the**	**level**	**of**	**the**	**rack**	**in**	**the**	**kettle**	**and**	**keep**
但	添加	水	仅有的	到	这	等级	的	这	架子	在	这	壶	和	保持

[ðə; ði][bɜːd] [brest] [ʌp][ɔːl][ðə; ði][taɪm] .

the	**bird**	**breast**	**up**	**all**	**the**	**time**	**.**
这	鸟	胸部	向上	全部	这	时间	.

但只需加水至水壶中烤架的高度，并始终保持禽鸟胸部朝上。

[æz; əz][ðə; ði]['wɔːtə(r)] [bɔɪlz] [ə'weɪ] , [ˌeɪ diː 'diː][mɔː(r)] .

As	the	water	boils	away	,	add	more	.
作为	这	水	沸腾	离开	,	添加	更多的	.

水烧干后，再加水。

['stiːmɪŋ] [taɪm] [wɪl] [biː; bi][ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] ['aʊəz] .

Steaming	time	will	be	2	to	3	hours	.
蒸煮	时间	将要	是	2	到	3	小时	.

蒸煮时间为2至3小时。

[stjuːd] [ɔː(r)] [stiːmd] ['tʃɪkɪn] , [ɪn] ['piːsɪz]

Stewed	or	Steamed	Chicken	,	in	Pieces
炖	或者	蒸	鸡	,	在	件

炖鸡或蒸鸡块

[kʌt] [ə; eɪ] ['stjuːɪŋ] ['tʃɪkɪn] ['ɪntuː] ['piːsɪz] ['suːtəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['sɜːvɪŋ] .

Cut	a	stewing	chicken	into	pieces	suitable	for	serving	.
切	一个	炖	鸡	进入	件	合适的	为了	服务	.

将炖鸡切成适合上菜的块。

['sɪmə(r)] [ɪn]['wɔːtə(r)][tuː; tə]['kʌvə(r)] , [ɔː(r)] [stiːm] .

Simmer	in	water	to	cover	,	or	steam	.
煨	在	水	到	覆盖	,	或者	蒸汽	.

加水煮至没过食材，或者蒸煮。

['piːsɪz] [teɪk] [ə'baʊt] [æz; əz] [lɒŋ] [tuː; tə] [kʊk] [æz; əz][ə; eɪ] [həʊl] [bɜːd] .

Pieces	take	about	as	long	to	cook	as	a	whole	bird	.
件	拿	关于	作为	长的	到	厨师	作为	一个	所有的	鸟	.

鸡块的烹饪时间与整只鸡差不多。

['tʃɪkɪn] [wɪð] ['dʌmplɪŋz]

Chicken	with	dumplings
鸡	和	饺子

鸡肉配饺子

[wʌn] ['stjuːɪŋ] ['tʃɪkɪn] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [stjuːd]

1	stewing	chicken	cut	in	pieces	and	stewed
1	炖	鸡	切	在	件	和	炖

只炖鸡，切块后炖煮

[θriː][tuː; tə][fɔːr] [kʌps] [brɒθ]

3	to	4	cups	broth
3	到	4	杯子	肉汤

3到4杯肉汤

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt]

6	tablespoons	chicken	fat
6	汤匙	鸡	胖的

6汤匙鸡油

[θriː][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

3	to	6	tablespoons	flour
3	到	6	汤匙	面粉

3至6汤匙面粉

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[rɪ'muːv] ['piːsɪz] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [frɒm; frəm][ðə; ði] [brɒθ] [ænd; ənd] [kiːp] [ðem; ðəm][hɒt] .

Remove	pieces	of	chicken	from	the	broth	and	keep	them	hot	.
消除	件	的	鸡	从	这	肉汤	和	保持	他们	热的	.

将鸡块从鸡汤中取出并保温。

[skɪm] [fæt] [frɒm; frəm] [brɒθ] .

Skim	**fat**	**from**	**broth**	**.**
撇去	胖的	从	肉汤	.

撇去肉汤中的油脂。

[blend] [fæt] [ænd; ənd] ['flaʊə(r)] , [stɜː(r)] [ɪn] ['sevrəl] ['spuːnful] [ɒv; əv] [ðə; ði] [brɒθ] ,

Blend	**fat**	**and**	**flour**	**,**	**stir**	**in**	**several**	**spoonfuls**	**of**	**the**	**broth**	**,**
混合	胖的	和	面粉	,	搅拌	在	一些	一勺	的	这	肉汤	,

将油脂和面粉混合，拌入几勺肉汤，

[ænd; ənd] [pɔː(r)] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [ðə; ði] [rest] [ɒv; əv] [ðə; ði] [brɒθ] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

and	**pour**	**the**	**mixture**	**into**	**the**	**rest**	**of**	**the**	**broth**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
和	倒	这	混合物	进入	这	休息	的	这	肉汤	,	搅拌	不断地	.

将混合物倒入剩余的肉汤中，不断搅拌。

[kʊk] [ðɪs] ['greɪvi] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Cook	**this**	**gravy**	**until**	**it**	**is**	**slightly**	**thickened**	**.**
厨师	这	肉汁	直到	它	是	轻微地	增稠	.

将肉汁煮至略微浓稠。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .

Season	**to**	**taste**	**.**
季节	到	品尝	.

根据个人口味调味。

['dʌmplɪŋz]

Dumplings
饺子

饺子

¾ [kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]

¾	**cup**	**sifted**	**flour**
¾	杯子	筛过的	面粉

¾ 杯过筛面粉

2½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

2½	**teaspoons**	**baking**	**powder**
2½	茶匙	烘烤	粉末

2½茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	**egg**
1	蛋

1个鸡蛋

⅓ [kʌp] [mɪlk]

⅓	**cup**	**milk**
⅓	杯子	牛奶

三分之一杯牛奶

[sɪft] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðə(r)] .

Sift	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**and**	**salt**	**together**	**.**
筛	面粉	,	烘烤	粉末	,	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[biːt] [eg] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] , [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð] [ðə; ði] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] .

Beat	**egg**	**,**	**add**	**milk**	**,**	**and**	**mix**	**with**	**the**	**dry**	**ingredients**	**.**
打	蛋	,	添加	牛奶	,	和	混合	和	这	干燥	原料	.

将鸡蛋打散，加入牛奶，与干料混合。

[drɒp] [baɪ] [smɔːl] [ˈspuːnful] [ɒn] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈtʃɪkɪn] [ˈgreɪvi] , [ˈkʌvə(r)] [ˈtaɪtli] , [ænd; ənd] [kʊk] - [ˈmɪnɪts]

Drop	by	small	spoonfuls	on	boiling	chicken	gravy	,	cover	tightly	,	and	cook	15	minutes
降低	经过	小的	一勺	在	沸腾	鸡	肉汁	,	覆盖	紧紧	,	和	厨师	-	分钟

.

:

.

将面糊一小勺一小勺地舀入沸腾的鸡肉汁中，盖紧盖子，煮15分钟。

[ðə; ði] [ˈkʌvə(r)] [mʌst; məst] [nɒt] [biː; bi] [rɪˈmuːvd] [waɪl] [ðə; ði] [ˈdʌmplɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] [ˈkʊkɪŋ] ,

The	cover	must	not	be	removed	while	the	dumplings	are	cooking	,
这	覆盖	必须	不是	是	已移除	尽管	这	饺子	是	烹饪	,

饺子煮熟的过程中不能揭开盖子。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪf] [ðə; ði] [stiːm] [ɪˈskeɪps] [ðeɪ] [wɪl] [nɒt] [biː; bi] [laɪt] .

for	if	the	steam	escapes	they	will	not	be	light	.
为了	如果	这	蒸汽	逃脱	他们	将要	不是	是	光	.

因为如果蒸汽逸出，它们就不会变轻。

[ˈmenjuː] [səˈdʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ˈbrɒkəli] [ɔː(r)] [ˈʌðə(r)] [griːn] [ˈvedʒtəb(ə)l] , [ˈdʒelətɪn] [ˈvedʒtəb(ə)l] [ˈsæləd] , [deɪt] - [ænd; ənd] -

Serve	with	broccoli	or	other	green	vegetable	,	gelatin	vegetable	salad	,	date	-	and	-
服务	和	西兰花	或者	其他	绿色的	蔬菜	,	明胶	蔬菜	沙拉	,	日期	-	和	-

[nʌt] [ˈpʊdɪŋ] . -

nut	pudding	.	17
坚果	布丁	.	-

可搭配西兰花或其他绿色蔬菜、果冻蔬菜沙拉、枣泥坚果布丁食用。17

[ˈkʌrid] [ˈtʃɪkɪn] [wɪð] [ˈkærəts]

Curried	chicken	with	carrots
咖喱	鸡	和	胡萝卜

咖喱鸡配胡萝卜

[wʌn] [ˈstjuːɪŋ] [ˈtʃɪkɪn] [kʌt] [ɪn] [ˈpiːsɪz] [ænd; ənd] [stjuːd] [ɔː(r)] [stiːmd]

1	stewing	chicken	cut	in	pieces	and	stewed	or	steamed
1	炖	鸡	切	在	件	和	炖	或者	蒸

1只炖鸡，切块后炖煮或蒸熟

[θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈtʃɪkɪn] [fæt]

3	tablespoons	chicken	fat
3	汤匙	鸡	胖的

3汤匙鸡油

[wʌn] [paɪnt] [ˈtʃɪkɪn] [brɒθ]

1	pint	chicken	broth
1	品脱	鸡	肉汤

1品脱鸡汤

½ [kʌp] [slaɪst] [ˈʌnjən]

½	cup	sliced	onion
½	杯子	切片	洋葱

半杯切片洋葱

[θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈflaʊə(r)]

3	tablespoons	flour
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)]
¼ teaspoon curry powder
¼ 茶匙 咖喱 粉末

¼茶匙咖喱粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] ['ʃredɪd] ['kærəts]
2 cups cooked shredded carrots
2 杯子 煮熟 碎 胡萝卜

杯煮熟的胡萝卜丝

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

[teɪk] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [frɒm; frəm][ðə; ði] [brɒθ] .
Take cooked chicken from the broth .
拿 煮熟 鸡 从 这 肉汤 .

从鸡汤中取出煮熟的鸡肉。

[skɪm] [ɒf] [fæt][ænd; ənd] ['meʒə(r)] [k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv][fæt][ænd; ənd] [brɒθ] ['niːdɪd] .
Skim off fat and measure quantities of fat and broth needed .
撇去 离开 胖的 和 措施 数量 的 胖的 和 肉汤 需要 .

撇去油脂，并量取所需的油脂和肉汤的量。

[meɪk] [sɔːs] : [kʊk] ['ʌnjən] [ɪn][fæt][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Make sauce : Cook onion in fat for a few minutes .
制作 酱 : 厨师 洋葱 在 胖的 为了 一个 很少 分钟 .

制作酱汁：用油脂将洋葱炒几分钟。

[blend] [ɪn]['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['kʌri] ['paʊdə(r)] .
Blend in flour and curry powder .
混合 在 面粉 和 咖喱 粉末 .

加入面粉和咖喱粉拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [brɒθ] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add broth , and cook until smooth and thickened , stirring constantly .
添加 肉汤 , 和 厨师 直到 光滑的 和 增稠 , 搅拌 不断地 .

加入肉汤，不断搅拌，煮至浓稠顺滑。

[mɪks] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] ['kærəts] [wɪð] [sɔːs] .
Mix chicken and carrots with sauce .
混合 鸡 和 胡萝卜 和 酱 .

鸡肉和胡萝卜与酱汁拌匀。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .
Add salt to taste .
添加 盐 到 品尝 .

根据口味加盐。

['leftəʊvə(r)] [kʊkt] [læm] , [pɔːk] , [ɔː(r)] [viːl] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] .
Leftover cooked lamb , pork , or veal may be used instead of chicken .
剩余物 煮熟 羊肉 , 猪肉 , 或者 小牛肉 可能 是 用过的 反而 的 鸡 .

可以用剩余的熟羊肉、猪肉或小牛肉代替鸡肉。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu Suggestion
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ]['bɔːdə(r)][ɒv; əv]['fleɪki] [raɪs] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] .
Serve with a border of flaky rice and a green vegetable .
服务 和 一个 边界 的 片状的 米 和 一个 绿色的 蔬菜 .

佐以酥脆的米饭和绿色蔬菜即可。

[stɑːt] [ðə; ði] [miːl] [wɪð] [təˈmɑːtəʊ][dʒuːs][ænd; ənd][hæv; həv][fruːt]['sʌndeɪ; 'sʌndi][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Start	the	meal	with	tomato	juice	and	have	fruit	sundae	for	dessert	.
开始	这	一顿饭	和	番茄	汁	和	有	水果	圣代	为了	甜点	.

先喝番茄汁，甜点是水果圣代。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['kʌmpəni] [miːl] [pɑːs][ə; eɪ] ['relɪʃ] [dɪʃ] [ɒv; əv] ['sevrəl] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] :

For	a	company	meal	pass	a	relish	dish	of	several	of	the	following	:
为了	一个	公司	一顿饭	经过	一个	尽情享用	盘子	的	一些	的	这	下列的	:

公司聚餐时，请准备一份包含以下几种菜肴的开胃小菜：

[tʃɒpt] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɒpt] ['piːnʌts] , [swiːt] ['pɪkl] ['relɪʃ] , ['faɪnli] [daɪst] ['seləri] ,

Chopped	hard	-	cooked	eggs	,	chopped	peanuts	,	sweet	pickle	relish	,	finely	diced	celery	,
切碎	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切碎	花生	,	甜的	泡菜	尽情享用	,	精细地	切丁	芹菜	,

[tʃɒpt] [rɔː] ['ʌnjən] .

chopped	raw	onion	.
切碎	生的	洋葱	.

切碎的煮鸡蛋、切碎的花生、甜味腌菜、切碎的芹菜、切碎的生洋葱。

[ɪn'kluːd] ['ʃredɪd] [freʃ] ['kəʊkənʌt] , [tuː] , [ɪf] [juː; jʊ][lɪv; laɪv] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə'veɪləb(ə)l][ænd; ənd]

Include	shredded	fresh	coconut	,	too	,	if	you	live	where	it	is	available	and
包括	碎	新鲜的	椰子	,	也	,	如果	你	居住	在哪里	它	是	可用的	和

[ˌɪnɪk'spensɪv] .

inexpensive	.
价格低廉	.

如果你居住的地方能买到新鲜椰丝而且价格便宜，也可以加入一些。

[gests] [kæn; kən]['sprɪŋk(ə)l] [ðiːz] ['tɪdbɪts]['əʊvə(r)][ðə; ði][raɪs][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] [æz; əz][dɪ'zaɪəd] .

Guests	can	sprinkle	these	tidbits	over	the	rice	and	chicken	as	desired	.
客人	能	撒	这些	零碎信息	超过	这	米	和	鸡	作为	想要的	.

客人可根据个人喜好将这些小食撒在米饭和鸡肉上。

[rəʊst] ['tɜːki] ['kwɔːtə(r)][ɔː(r)][hɑːf]

Roast	turkey	quarter	or	half
烤	火鸡	四分之一	或者	一半

烤火鸡四分之一或半只

[juː; jʊ][kæn; kən] [rəʊst] ['tɜːki] ['kwɔːtəz] [ɔː(r)] [hɑːvz] [stʌft] [ɔː(r)] [ʌn'stʌft] .

You	can	roast	turkey	quarters	or	halves	stuffed	or	unstuffed	.
你	能	烤	火鸡	四分之一	或者	一半	填充	或者	未填充的	.

你可以烤制四分之一或半只火鸡，可以填馅也可以不填馅。

[rʌb] [ˌɪn'saɪd][ɒv; əv] [kliːnd] ['tɜːki] [pɑːt] [wɪð] [sɔːlt] .

Rub	inside	of	cleaned	turkey	part	with	salt	.
擦	里面	的	已清洗	火鸡	部分	和	盐	.

在清洗干净的火鸡部位内侧涂抹盐。

[tuː; tə] [kiːp] [miːt] [frɒm; frəm] ['draɪɪŋ] , ['fɑːs(ə)n][skɪn] [wɪð] ['skjuːəz] ['əʊvə(r)] [miːt] [æt; ət][bəʊn] [edʒ]

To	keep	meat	from	drying	,	fasten	skin	with	skewers	over	meat	at	bone	edge
到	保持	肉	从	烘干	,	系	皮肤	和	烤串	超过	肉	在	骨	边缘

[ɔːl] [ə'raʊnd] ['kævəti] .

all	around	cavity	.
全部	大约	空腔	.

为了防止肉变干，用烤肉签将皮固定在骨头边缘的肉上，围绕腹腔。

[ɔː(r)] [wɪð] [bɪg]['niːd(ə)l][ænd; ənd] ['hevi] [kɔːd] , [leɪs] [ə'krɒs] ['kævəti] , ['kætʃɪŋ] [ðə; ði][skɪn] [wɪð] [iːtʃ]

Or	with	big	needle	and	heavy	cord	,	lace	across	cavity	,	catching	the	skin	with	each
或者	和	大的	针	和	重的	绳索	,	蕾丝	穿过	空腔	,	捕捉	这	皮肤	和	每个

[stɪtʃ] .

stitch	.
缝	.

或者用粗针和粗绳，在腔体上编织花边，每一针都勾住皮肤。

[ɒn] [ə; eɪ] [frʌnt] ['kwɔ:tə(r)] [ɔ:(r)] [hɑ:f] ,
On a front quarter or half ,
在 一个 正面 四分之一 或者 一半 ,

在前四分之一或一半处，

[səʊ] [wɪŋ] ['taɪtli] [tu:; tə] ['bɒdi] [ɔ:(r)] ['fɑ:s(ə)n] [wɪð] ['skju:əz] [pʊt] [ɪn] ['fɜ:mli] [æt; ət] [æn; ən] ['æŋg(ə)l] .
sew wing tightly to body or fasten with skewers put in firmly at an angle .
缝 翼 紧紧 到 身体 或者 系 和 烤串 放 在 牢牢 在 一个 角度 .

将翅膀紧紧地缝在身体上，或者用烤肉签以一定角度牢牢地固定住。

[ɒn] [ə; eɪ] [rɪə(r)] ['kwɔ:tə(r)] [ɔ:(r)] [hɑ:f] , [səʊ] ['drʌmstɪk] [tu:; tə] [teɪl] .
On a rear quarter or half , sew drumstick to tail .
在 一个 后部 四分之一 或者 一半 , 缝 鸡腿 到 尾巴 .

在后侧四分之一或一半的位置，将鸡腿缝到尾巴上。

['stʌfɪŋ] [meɪ] [bi:; bi] [beɪkt] ['seprətli] [waɪl] [ðə; ði] ['tɜ:ki] [kʊks] [ɔ:(r)] , [ɪf] [prɪ'fɜ:d] ,
Stuffing may be baked separately while the turkey cooks or , if preferred ,
馅 可能 是 烘焙 分别地 尽管 这 火鸡 厨师 或者 , 如果 首选 ,

馅料可以和火鸡一起单独烘烤，或者，如果喜欢的话，

['kwɔ:təz] [ɔ:(r)] [hɑ:vz] [meɪ] [bi:; bi] [stʌft] [ænd; ənd] [ðen] ['rəʊstɪd] .
quarters or halves may be stuffed and then roasted .
四分之一 或者 一半 可能 是 填充 和 然后 烤 .

可以将四分之一或一半的肉馅填入馅料，然后烤制。

[ju:z] ['hevi] ['peɪpə(r)] [tu:; tə] [həʊld] ['stʌfɪŋ] [ɪn] [pleɪs] [ænd; ənd] [leɪs] [kɔ:d] [ə'krɒs] ['peɪpə(r)] [frɒm; frəm]
Use heavy paper to hold stuffing in place and lace cord across paper from
使用 重的 纸 到 抓住 馅 在 地方 和 蕾丝 绳索 穿过 纸 从
[saɪd] [tu:; tə] [saɪd] ,
side to side ,
边 到 边 ,

用厚纸固定填充物，然后用绳子将纸从一边穿到另一边。

['kætʃɪŋ] [skɪn] [wɪð] [i:tʃ] [stɪtʃ] .
catching skin with each stitch .
捕捉 皮肤 和 每个 缝 .

每缝一针都会勾住皮肤。

[pleɪs] ['tɜ:ki] [pɑ:t] , [skɪn] [saɪd] [ʌp] , [ɒn] [ə; eɪ] [ræk] [ɪn] ['rəʊstɪŋ] [pæn] .
Place turkey part , skin side up , on a rack in roasting pan .
地方 火鸡 部分 , 皮肤 边 向上 , 在 一个 架子 在 烘焙 平底锅 .

将火鸡部分皮朝上放在烤盘的烤架上。

['kʌvə(r)] [wɪð] [θɪn] [gri:zd] [klɒθ] [ɔ:(r)] [brʌʃ] [skɪn] [wɪð] [fæt] .
Cover with thin greased cloth or brush skin with fat .
覆盖 和 薄的 涂油 布 或者 刷子 皮肤 和 胖的 .

用涂了油的薄布覆盖或在皮肤上刷上油脂。

[du:; də] [nɒt] [ˌeɪ di: 'di:] ['wɔ:tə(r)] .
Do not add water .
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[du:; də] [nɒt] ['kʌvə(r)] [pæn] .
Do not cover pan .
做 不是 覆盖 平底锅 .

不要盖锅盖。

[rəʊst] [æt; ət] 325° [ef] . ([sləʊ] ['ʌv(ə)n]) , ['beɪstɪŋ] ['sevrəl] [taɪmz] [wɪð] ['drɪpɪŋ] .
Roast at 325° F . (slow oven) , basting several times with drippings .
烤 在 325° F . (慢的 烤箱) , 涂抹 一些 时代 和 滴落物 .

在 325°F（慢烤箱）下烘烤，期间多次用烤出的汁液浇淋。

['kwɔ:təz] [weiiŋ] 3½ [tu:; tə][faiv] [paʊndz] [ri'kwaiə(r)][θri:][tu:; tə] 3½ ['aʊəz] [tu:; tə] [rəʊst] ;

Quarters	**weighing**	**3½**	**to**	**5**	**pounds**	**require**	**3**	**to**	**3½**	**hours**	**to**	**roast**	**;**
四分之一	称重	3½	到	5	磅	要求	3	到	3½	小时	到	烤	;

重 3.5 至 5 磅的四分之一块鸡肉需要烤 3 至 3.5 小时；

[ðəʊz] [weiiŋ] [faiv][tu:; tə][eit] [paʊndz] , 3½ [tu:; tə][fɔ:r] ['aʊəz] .

those	**weighing**	**5**	**to**	**8**	**pounds**	**,**	**3½**	**to**	**4**	**hours**	**.**
那些	称重	5	到	8	磅	,	3½	到	4	小时	.

体重 5 至 8 磅的，需要 3.5 至 4 小时。

[ə; ei][hɑ:f] ['tɜ:ki] [weiiŋ] ['sɛvən][tu:; tə][nain] [paʊndz] ['redi] - [tu:; tə] - [kʊk] [teiks] 3¾ [tu:; tə] 4½

A	**half**	**turkey**	**weighing**	**7**	**to**	**9**	**pounds**	**ready**	**-**	**to**	**-**	**cook**	**takes**	**3¾**	**to**	**4½**
一个	一半	火鸡	称重	7	到	9	磅	准备好	-	到	-	厨师	需要	3¾	到	4½

['aʊəz] .

hours	**.**
小时	.

一只重 7 至 9 磅的半只火鸡，烹饪时间需要 3¾ 至 4½ 小时。

[ə; ei]['lɑ:dʒə(r)][hɑ:f] - [bɜ:d] [teiks] [lɒŋgə(r)] .

A	**larger**	**half**	**-**	**bird**	**takes**	**longer**	**.**
一个	更大的	一半	-	鸟	需要	更长	.

较大的半只鸟需要更长时间。

[sɜ:v] [wið] [mæʃt] [pə'teitəʊz][ɔ:(r)] ['tɜ:nips] , [snæp] [bi:nz] , ['krænbəri] ['relɪʃ] , [ænd; ənd][fru:t][ɔ:(r)]

Serve	**with**	**mashed**	**potatoes**	**or**	**turnips**	**,**	**snap**	**beans**	**,**	**cranberry**	**relish**	**,**	**and**	**fruit**	**or**
服务	和	捣碎	土豆	或者	萝卜	,	折断	豆子	,	蔓越莓	尽情享用	,	和	水果	或者

[fru:t][pai] . -

fruit	**pie**	**.**	**18**
水果	馅饼	.	-

可搭配土豆泥或芜菁泥、四季豆、蔓越莓酱和水果或水果派食用。18

[kʊkt] [ænd; ənd] [kænd] [mi:ts] [ænd; ənd] ['pəʊltri] . . .

Cooked	**and**	**canned**	**meats**	**and**	**poultry**	**.**	**.**	**.**
煮熟	和	罐装	肉类	和	家禽	.	.	.

熟肉和罐装家禽.....

[ju:; jʊ][kæn; kən]['ɒf(ə)n] [seiv] [taim][ænd; ənd] ['mʌni] [bai] ['pɜ:tʃəsiŋ] [mi:t] [ðæt] [wil] [sɜ:v] [fɔ:(r); fə(r)]

You	**can**	**often**	**save**	**time**	**and**	**money**	**by**	**purchasing**	**meat**	**that**	**will**	**serve**	**for**
你	能	经常	节省	时间	和	钱	经过	购买	肉	那	将要	服务	为了

[tu:] [ɔ:(r)][mɔ:(r)] [mi:lz] .

two	**or**	**more**	**meals**	**.**
二	或者	更多的	餐	.

购买足够两餐或两餐以上的肉类，通常可以节省时间和金钱。

[bai] [ə; ei] [sməʊkt] [pɔ:k] ['ʃəʊldə(r)] , [ə; ei][pɒt] [rəʊst] ,

Buy	**a**	**smoked**	**pork**	**shoulder**	**,**	**a**	**pot**	**roast**	**,**
买	一个	熏制	猪肉	肩膀	,	一个	锅	烤	,

买一块烟熏猪肩肉，一份炖牛肉，

[ɔ:(r)][ə; ei] ['stju:iŋ] [hen][ænd; ənd][plæn][jɔ:(r); jə(r)][m'ɛnju:z][fɔ:(r); fə(r)] ['sevrəl] [deiz] [ə'raʊnd][ˌai 'ti:] .

or	**a**	**stewing**	**hen**	**and**	**plan**	**your**	**menus**	**for**	**several**	**days**	**around**	**it**	**.**
或者	一个	炖	母鸡	和	计划	你的	菜单	为了	一些	天	大约	它	.

或者养一只炖母鸡，然后围绕它来安排接下来几天的菜单。

[sins] [mi:t] [iz][wʌn][ɒv; əv]['aʊə(r)][mɔ:(r)] [ik'spensiv] [fu:dz] ,

Since	**meat**	**is**	**one**	**of**	**our**	**more**	**expensive**	**foods**	**,**
自从	肉	是	一	的	我们的	更多的	昂贵的	食物	,

由于肉类是我们价格较高的食物之一，

[ju:; jʊ] [mei] [wɒnt] [tu:; tə] [ɪ'kɒnəmaiz] [bai] [ri'dʊsiŋ] [ðə; ði][saiz][ɒv; əv] [mi:t] [s'ɜ:viŋz] .

you	**may**	**want**	**to**	**economize**	**by**	**reducing**	**the**	**size**	**of**	**meat**	**servings**	**.**
你	可能	想	到	节约	经过	减少	这	尺寸	的	肉	份量	.

你可以通过减少肉类份量来节省开支。

[bʌt; bət] [miːt] [ɪz][wʌn][ɒv; əv]['aʊə(r)][best] - [laɪkt] [fuːdz] .

But	meat	is	one	of	our	best	-	liked	foods	.
但	肉	是	一	的	我们的	最好的	-	喜欢	食物	.

但肉类是我们最喜爱的食物之一。

[wiː; wi] [wɒnt] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði]['seɪvəri] [miːt] ['fleɪvə(r)][ɪn][meɪn] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd][prə'vaɪd] [ɪ'nʌf]

We	want	to	keep	the	savory	meat	flavor	in	main	dishes	and	provide	enough
我们	想	到	保持	这	美味的	肉	味道	在	主要的	菜肴	和	提供	足够的

['prəʊtiːn][ɪn][ðə; ði]['fæməli]['daɪət] ,

protein	in	the	family	diet	,
蛋白质	在	这	家庭	饮食	,

我们希望在主菜中保留肉的鲜美滋味，并为家庭饮食提供足够的蛋白质。

[tuː] .

too	.
也	.

也。

['fɔːtʃənətli] , [bəuθ] [ɪ'kɒnəmi] [ænd; ənd] ['stɜːdi] [miːt] [s'ɜːvɪŋz] [kæn; kən][biː; bi] [ə'tʃiːvd] [baɪ][waɪz]

Fortunately	,	both	economy	and	sturdy	meat	servings	can	be	achieved	by	wise
幸运的是	,	两个都	经济	和	结实的	肉	份量	能	是	已达成	经过	明智的

[juːz][ɒv; əv] [miːt] - [ɪk'stendɪŋ] [meɪn] ['dɪʃɪz] ,

use	of	meat	-	extending	main	dishes	,
使用	的	肉	-	扩展	主要的	菜肴	,

幸运的是，通过巧妙运用增加肉类分量的主菜，既可以节省成本，又能保证肉类菜肴的丰盛。

['juːzɪŋ] [kʊkt] [ænd; ənd] [kænd] [miːts] .

using	cooked	and	canned	meats	.
使用	煮熟	和	罐装	肉类	.

使用熟肉和罐头肉。

[liːst] [ɪk'spensɪv] [ɒv; əv][ðə; ði] [miːt] [ɪk'stendəz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['sɪəriəl] [fuːdz] — ['bredkrʌmz] [ɪn]

Least	expensive	of	the	meat	extenders	are	the	cereal	foods	—	breadcrumbs	in
至少	昂贵的	的	这	肉	延长器	是	这	谷物	食物	—	面包屑	在

[miːt] [ləʊf] ,

meat	loaf	,
肉	面包	,

最便宜的肉类替代品是谷物食品——比如肉饼里的面包屑。

['bɪskɪt] ['tɒpɪŋ] [ɒn][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [paɪ] , [ˌmækə'rəʊni] [wɪð] [miːt] [ɪn][ɪ'tæliən] - [staɪl] ['dɪʃɪz] ,

biscuit	topping	on	a	chicken	pie	,	macaroni	with	meat	in	Italian	-	style	dishes	,
饼干	配料	在	一个	鸡	馅饼	,	通心粉	和	肉	在	意大利语	-	风格	菜肴	,

鸡肉派上的饼干碎，意大利风味菜肴中的肉馅通心粉

[raɪs] [kʊkt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [æz; əz][ɪn] ['tʃɪkɪn] [rɪ'zɒtəʊ] .

rice	cooked	in	chicken	stock	as	in	chicken	risotto	.
米	煮熟	在	鸡	库存	作为	在	鸡	意大利烩饭	.

用鸡汤煮的米饭，就像鸡肉烩饭一样。

[ðə; ði] [miːt] ['prəʊtiːn] ['sʌplɪmənts] [ðə; ði]['prəʊtiːn][ɪn][ðə; ði]['sɪərɪəls][ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɪz][ə; eɪ]

The	meat	protein	supplements	the	protein	in	the	cereals	and	the	result	is	a
这	肉	蛋白质	补充剂	这	蛋白质	在	这	谷物	和	这	结果	是	一个

[nju'trɪʃəs] [meɪn] [dɪʃ] .

nutritious	main	dish	.
营养丰富的	主要的	盘子	.

肉类蛋白补充了谷物中的蛋白质，从而成就了一道营养丰富的主菜。

[ɔː(r)][juː; jʊ] [meɪ] [wɒnt] [tuː; tə][ɪk'stend][ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [kʊkt] [miːt] [wɪð]

Or	you	may	want	to	extend	a	comparatively	small	amount	of	cooked	meat	with
或者	你	可能	想	到	延长	一个	比较	小的	数量	的	煮熟	肉	和

['ʌðə(r)] [haɪ] - ['prəʊtiːn] [fuːdz] [sʌtʃ] [æz; əz] [mɪlk] ,

other	high	-	protein	foods	such	as	milk	,
其他	高的	-	蛋白质	食物	这样的	作为	牛奶	,

或者，您可以将少量熟肉与其他高蛋白食物（例如牛奶）搭配食用。

[egz] , [ɔː(r)] [tʃiːz] .

eggs	,	or	cheese	.
鸡蛋	,	或者	奶酪	.

鸡蛋或奶酪。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['meɪkɪŋz] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [meɪn] ['dɪʃɪz] [æz; əz] [kriːmd] [læm] , [hæm][ænd; ənd] [eg]

These	are	the	makings	of	such	main	dishes	as	creamed	lamb	,	ham	and	egg
这些	是	这	气质	的	这样的	主要的	菜肴	作为	奶油	羊肉	,	火腿	和	蛋

['skræmb(ə)l] ,

scramble	,
争夺	,

这些是制作奶油羊肉、火腿炒蛋等主菜的原料。

[ɔː(r)][ə; eɪ] [biːf] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l] ['kæsərəʊl] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ɒn][tɒp] .

or	a	beef	and	vegetable	casserole	with	grated	cheese	on	top	.
或者	一个	牛肉	和	蔬菜	沙锅	和	磨碎的	奶酪	在	顶部	.

或者一份牛肉蔬菜砂锅，上面撒上磨碎的奶酪。

[wen] [ðeə(r)][ɪz] [tuː] ['lɪt(ə)l] [miːt] [left] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['beɪsɪs][ɒv; əv][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,

When	there	is	too	little	meat	left	for	the	basis	of	a	main	dish	,
什么时候	那里	是	也	小的	肉	左边	为了	这	基础	的	一个	主要的	盘子	,

当剩下的肉太少，不足以做一道主菜时，

[juːz] [ðiːz] [smɔːl] [ə'maʊnts] [fɔː(r); fə(r)]['fleɪvə(r)][ænd; ənd] [wɒt'evə(r)] ['prəʊtiːn] [ðeɪ] [gɪv] .

use	these	small	amounts	for	flavor	and	whatever	protein	they	give	.
使用	这些	小的	金额	为了	味道	和	任何	蛋白质	他们	给	.

少量添加这些食材是为了增添风味并提供一些蛋白质。

[traɪ]['bɪts][ɒv; əv] [kʊkt] [miːts] [ɔː(r)] ['pəʊltri] [tuː; tə]['siːz(ə)n]['skæləpt; 'skɒləpt][pə'teɪtəʊz] , [ˌmækə'rəʊni] ,

Try	bits	of	cooked	meats	or	poultry	to	season	scalloped	potatoes	,	macaroni	,
尝试	比特	的	煮熟	肉类	或者	家禽	到	季节	扇贝状的	土豆	,	通心粉	,

[suːps] , ['sæləʊdz] , [ɔː(r)] ['sænwɪtʃ] [spredz] .

soups	,	salads	,	or	sandwich	spreads	.
汤	,	沙拉	,	或者	三明治	传播	.

可以尝试用一些熟肉或家禽来给焗土豆、通心粉、汤、沙拉或三明治酱调味。

[tʃɒp] ['krʌsti] [braʊn] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki] [skɪn][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə]['greɪvi][ɔː(r)][ə; eɪ] ['kæsərəʊl]

Chop	crusty	brown	chicken	or	turkey	skin	and	add	to	gravy	or	a	casserole
劈	硬皮的	棕色的	鸡	或者	火鸡	皮肤	和	添加	到	肉汁	或者	一个	沙锅

['mɪkstʃə(r)] .

mixture	.
混合物	.

将酥脆的棕色鸡皮或火鸡皮切碎，加入肉汁或砂锅菜混合物中。

[sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [kʊkt] ['lʌntʃən] [miːts] [ɑː(r); ə(r)] ['relətɪvli] [ləʊ] - [praɪst] [ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)]

Some	of	the	cooked	luncheon	meats	are	relatively	low	-	priced	and	are
一些	的	这	煮熟	午餐	肉类	是	相对地	低的	-	定价	和	是

[æz; əz]['prəʊtiːn] - [rɪtʃ] [æz; əz] ['meni] [ɒv; əv][ðə; ði][mɔː(r)] [ɪk'spensɪv] [miːts] .

as	protein	-	rich	as	many	of	the	more	expensive	meats	.
作为	蛋白质	-	富有的	作为	许多	的	这	更多的	昂贵的	肉类	.

有些熟午餐肉价格相对较低，而且蛋白质含量与许多价格更高的肉类一样丰富。

[fɔː(r); fə(r)][ɪgˈzɑːmp(ə)l] ,

For	example	,
为了	例子	,

例如，

[ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv][bəˈləʊnjə; bəˈlɒnjə][hæz; həz][æz; əz] [mʌtʃ] [ˈprəʊtiːn][æz; əz][ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [sməʊkt]

a	pound	of	bologna	has	as	much	protein	as	a	pound	of	smoked
一个	磅	的	博洛尼亚	有	作为	很多	蛋白质	作为	一个	磅	的	熏制

[hæm][ænd; ənd][ˈiːv(ə)n][ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l][mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [biːf] [wɪð] [ə; eɪ] [ˈmɒdərət]

ham	and	even	a	little	more	than	a	pound	of	beef	with	a	moderate
火腿	和	甚至	一个	小的	更多的	比	一个	磅	的	牛肉	和	一个	缓和

[əˈmaʊnt] [ɒv; əv] [bəʊn] [ænd; ənd][fæt] .

amount	of	bone	and	fat	.
数量	的	骨	和	胖的	.

一磅博洛尼亚香肠的蛋白质含量与一磅熏火腿相当，甚至比一磅牛肉的蛋白质含量还要高一些，而且骨头和脂肪的含量也适中。

[sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [kænd] [miːts] [prəˈvaɪd] [ˌiːkəˈnɒmɪk(ə)l] [meɪn] [ˈdɪʃɪz] , [tuː] , [ɪˈspeʃəli] [wen]

Some	of	the	canned	meats	provide	economical	main	dishes	,	too	,	especially	when
一些	的	这	罐装	肉类	提供	经济	主要的	菜肴	,	也	,	尤其	什么时候

[ɪkˈstendɪd] [wɪð] [ˈʌðə(r)] [fuːdz] .

extended	with	other	foods	.
扩展	和	其他	食物	.

有些罐装肉类也可以作为经济实惠的主菜，尤其是搭配其他食物一起食用时。

[kuːl] [ˈkwɪkli] [ˈeni][ˈleftəʊvə(r)] [miːt] , [brɒθ] , [ɔː(r)][ˈgreɪvi] ([set][pæn][ɪn] [aɪst] [ɔː(r)] [ˈveri] [kəʊld][ˈwɔːtə(r)])

Cool	quickly	any	leftover	meat	,	broth	,	or	gravy	(	set	pan	in	iced	or	very	cold	water	)
凉爽的	迅速地	任何	剩余物	肉	,	肉汤	,	或者	肉汁	(	放	平底锅	在	冰镇	或者	非常	寒冷的	水	)

;

;

;

将剩余的肉、肉汤或肉汁迅速冷却（将平底锅放入冰水或极冷的水中）;

[rɪˈfrɪdʒəreɪt] [æt; ət][wʌns] .

refrigerate	at	once	.
冷藏	在	一次	.

立即冷藏。

[stɔː(r)][ɪn][ðə; ði][kˈəʊldəst] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði][rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)] .

Store	in	the	coldest	part	of	the	refrigerator	.
店铺	在	这	最冷	部分	的	这	冰箱	.

存放在冰箱最冷的地方。

[kʊkt] [miːt] [ˈluːzɪz][ˈfleɪvə(r)] [ˈkwɪkli] ;

Cooked	meat	loses	flavor	quickly	;
煮熟	肉	失败	味道	迅速地	;

熟肉很快就会失去味道;

[ˈkʌvə(r)][ɔː(r)] [ræp] [ˈluːsli] [ænd; ənd][plæn][tuː; tə][juːz] [wɪˈðɪn] [wʌn][ɔː(r)][ˌtuːˈtuː] [deɪz] .

cover	or	wrap	loosely	and	plan	to	use	within	1	or	2	days	.
覆盖	或者	裹	松散地	和	计划	到	使用	之内	1	或者	2	天	.

用保鲜膜或锡纸松松地包好，并计划在 1 到 2 天内使用。

[brɒθ] , [ˈgreɪvi] , [ænd; ənd] [sɔːs] [meɪd] [wɪð] [miːt] [ɑː(r); ə(r)] [ˈhaɪli] [ˈperɪʃəb(ə)l] .

Broth	,	gravy	,	and	sauce	made	with	meat	are	highly	perishable	.
肉汤	,	肉汁	,	和	酱	制成	和	肉	是	高度	易腐烂的	.

用肉制成的肉汤、肉汁和酱料极易变质。

[stɔː(r)] [ðiːz] [ˈkʌvəd] [ænd; ənd][juːz] [wɪˈðɪn] [wʌn][ɔː(r)][ˌtuːˈtuː] [deɪz] .

Store	these	covered	and	use	within	1	or	2	days	.
店铺	这些	涵盖	和	使用	之内	1	或者	2	天	.

盖好后存放，并在1到2天内使用。

[ɒn] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [ɑː(r); ə(r)] [sə'dʒestʃənz] [fɔː(r); fə(r)] [ɪk'stendɪd] ['dɪʃɪz] ['juːzɪŋ] [kʊkt]

On	the	following	pages	are	suggestions	for	extended	dishes	using	cooked
在	这	下列的	页面	是	建议	为了	扩展	菜肴	使用	煮熟

[ænd; ənd] [kænd] [miːt] [ænd; ənd] ['pəʊltri] .

and	canned	meat	and	poultry	.
和	罐装	肉	和	家禽	.

接下来的几页是一些使用熟肉和罐装肉及家禽制作的菜肴建议。

['ʌðə(r)] ['resəpɪz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [ðə; ði] ['sekʃ(ə)n] [ɒn] ['sɪəriəl] [fuːdz] . -

Other	recipes	will	be	found	in	the	section	on	cereal	foods	.	19
其他	食谱	将要	是	成立	在	这	部分	在	谷物	食物	.	-

其他食谱请参见谷物食品部分。19

[braʊn] [hæʃ]

Browned	hash
棕色	哈希

棕色哈希

1½ [kʌps] [tʃɒpt] [kʊkt] [miːt]

1½	cups	chopped	cooked	meat
1½	杯子	切碎	煮熟	肉

1.5 杯切碎的熟肉

[θriː] [kʌps] [tʃɒpt] [kʊkt] [pə'teɪtəʊz]

3	cups	chopped	cooked	potatoes
3	杯子	切碎	煮熟	土豆

3杯切碎的熟土豆

[wʌn] ['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɒpt]

1	onion	,	finely	chopped
1	洋葱	,	精细地	切碎

1个洋葱，切碎

[brɒθ] [ɔː(r)] [mɪlk]

Broth	or	milk
肉汤	或者	牛奶

肉汤或牛奶

['siːzənɪŋ] [tuː; tə] [teɪst]

Seasoning	to	taste
调料	到	品尝

根据口味调味

[ðə; ði] [miːt] , [pə'teɪtəʊz] , [ænd; ənd] ['ʌnjən] [meɪ] [biː; bi] [tʃɒpt] [baɪ] [hænd] [ɔː(r)] [pʊt] [θruː] [ðə; ði]

The	meat	,	potatoes	,	and	onion	may	be	chopped	by	hand	or	put	through	the
这	肉	,	土豆	,	和	洋葱	可能	是	切碎	经过	手	或者	放	通过	这

[fuːd] ['tʃɒpə(r)] ,

food	chopper	,
食物	直升机	,

肉、土豆和洋葱可以用手切碎，也可以用食物切碎机切碎。

[dɪ'pendɪŋ] [ɒn] [ðə; ði] ['tekstʃə(r)] [dɪ'zaɪəd] .

depending	on	the	texture	desired	.
取决于	在	这	质地	想要的	.

根据所需的质地而定。

[mɪks] [miːt] , [pə'teɪtəʊz] , [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['θʌrəli] .

Mix	meat	,	potatoes	,	and	onion	thoroughly	.
混合	肉	,	土豆	,	和	洋葱	彻底	.

将肉、土豆和洋葱充分混合。

['mɔɪsn] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [brɒθ] [ɔː(r)] [mɪlk] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] , [ænd; ənd]['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .

Moisten	**with**	**a**	**little**	**broth**	**or**	**milk**	**,**	**if**	**desired**	**,**	**and**	**season**	**to**	**taste**	**.**
濡	和	一个	小的	肉汤	或者	牛奶	, 如果		想要的	,	和	季节	到	品尝	.

如果需要，可以加少许肉汤或牛奶润湿，并根据口味调味。

[spred] ['mɪkstʃə(r)][ɪn][æn; ən]['iːv(ə)n]['leɪə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['laɪtli] [griːzd] [fraɪ][pæn] .

Spread	**mixture**	**in**	**an**	**even**	**layer**	**in**	**a**	**lightly**	**greased**	**fry**	**pan**	**.**
传播	混合物	在	一个	甚至	层	在	一个	轻轻	涂油	炒	平底锅	.

将混合物均匀地铺在抹了少许油的煎锅中。

[kʊk] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn][ðə; ði] ['bɒtəm] .

Cook	**slowly**	**until**	**browned**	**on**	**the**	**bottom**	**.**
厨师	缓慢地	直到	棕色	在	这	底部	.

小火慢煎至底部呈褐色。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , [tɜːn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd] .

If	**desired**	**,**	**turn**	**and**	**brown**	**on**	**the**	**other**	**side**	**.**
如果	想要的	,	转动	和	棕色的	在	这	其他	边	.

如果需要，翻面煎至另一面呈棕色。

[tɜːn] [hæʃ] [aʊt] [ɒn][ə; eɪ]['plætə(r)][ænd; ənd] ['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .

Turn	**hash**	**out**	**on**	**a**	**platter**	**and**	**garnish**	**with**	**parsley**	**.**
转动	哈希	出去	在	一个	拼盘	和	装饰	和	香菜	.

将土豆泥盛入盘中，撒上欧芹碎装饰。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [kriːm] [ɒv; əv][tə'mɑːtəʊ] [suːp] , [kʊkt] [griːn] ['kæbɪdʒ] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] , [ænd; ənd] [beɪkt] ['æp(ə)l] .

Serve	**with**	**cream**	**of**	**tomato**	**soup**	**,**	**cooked**	**green**	**cabbage**	**with**	**grated**	**cheese**	**,**	**and**	**baked**	**apple**	**.**
服务	和	奶油	的	番茄	汤	,	煮熟	绿色的	卷心菜	和	磨碎的	奶酪	,	和	烘焙	苹果	.

佐以奶油番茄汤、煮熟的绿甘蓝（加碎奶酪）和烤苹果。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[hæʃ] [keɪks] . — [meɪk] [ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [flæt] [keɪks] [ænd; ənd][fraɪ] ['sləʊli] [ɒn][bəuθ][saɪdz] [ʌn'tɪl] ['krʌsti] .

Hash	**Cakes**	**.**	**—**	**Make**	**the**	**meat**	**and**	**vegetable**	**mixture**	**into**	**flat**	**cakes**	**and**	**fry**	**slowly**	**on**	**both**	**sides**	**until**	**crusty**	**.**
哈希	蛋糕	.	—	制作	这	肉	和	蔬菜	混合物	进入	平坦的	蛋糕	和	炒	缓慢地	在	两个都	侧面	直到	硬皮的	.

肉饼——将肉和蔬菜混合物做成扁平的饼状，两面慢慢煎至酥脆。

[pɔːk] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊ][fraɪ] . — [tʃɒp] 1½ [kʌps] [kænd] [kjʊəd] [pɔːk] [ləʊf][ænd; ənd] [braʊn] [ˌaɪ 'tiː] ['laɪtli] [ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .

Pork	**and**	**Potato**	**Fry**	**.**	**—**	**Chop**	**1½**	**cups**	**canned**	**cured**	**pork**	**loaf**	**and**	**brown**	**it**	**lightly**	**in**	**a**	**fry**	**pan**	**.**
猪肉	和	土豆	炒	.	—	劈	1½	杯子	罐装	治愈	猪肉	面包	和	棕色的	它	轻轻	在	一个	炒	平底锅	.

猪肉土豆煎饼——将 1½ 杯罐装腌制猪肉饼切碎，在煎锅中略微煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː][θriː] [kʌps] [slaɪst] [ɔː(r)] [daɪst] [kʊkt] [pə'teɪtəʊz][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn][wʌn][saɪd] .

Add	**3**	**cups**	**sliced**	**or**	**diced**	**cooked**	**potatoes**	**and**	**cook**	**until**	**brown**	**on**	**one**	**side**	**.**
添加	3	杯子	切片	或者	切丁	煮熟	土豆	和	厨师	直到	棕色的	在	一	边	.

加入 3 杯切片或切丁的熟土豆，煎至一面呈褐色。

[tɜːn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][saɪd] .

Turn	**and**	**brown**	**on**	**the**	**other**	**side**	**.**
转动	和	棕色的	在	这	其他	边	.

翻面，另一面也煎至棕色。

[tʃɒp] ['suːi]

Chop	**suey**
劈	苏伊

杂碎

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʌnjən] , [slaɪst] [θɪn]

1	**medium**	**-**	**sized**	**onion**	**,**	**sliced**	**thin**
1	中等的	-	尺寸	洋葱	,	切片	薄的

1个中等大小的洋葱，切成薄片

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [kʌt] [ɪn] ['slɪvəz]

1	**green**	**pepper**	**,**	**cut**	**in**	**slivers**
1	绿色的	胡椒	,	切	在	碎片

1个青椒，切成细丝

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

1½	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
1½	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1.5汤匙食用油脂

1½ [kʌps] ['seləri] , [kʌt] [ɪn] ['slɪvəz]

1½	**cups**	**celery**	**,**	**cut**	**in**	**slivers**
1½	杯子	芹菜	,	切	在	碎片

1.5 杯芹菜，切成细丝

[ˌtuː'tuː] [hɑːd] [tɑːt] ['æplz]

2	**hard**	**tart**	**apples**
2	难的	酸	苹果

2个又硬又酸的苹果

[wʌn] [kʌp] [θɪn] ['greɪvi] [ɔː(r)] [brɒθ]

1	**cup**	**thin**	**gravy**	**or**	**broth**
1	杯子	薄的	肉汁	或者	肉汤

杯稀肉汁或肉汤

1½ [kʌps] [kʊkt] [ænd; ənd] [daɪst] [liːn] [pɔːk]

1½	**cups**	**cooked**	**and**	**diced**	**lean**	**pork**
1½	杯子	煮熟	和	切丁	倾斜	猪肉

1.5 杯煮熟切丁的瘦猪肉

[sɔɪ] [sɔːs] [ænd; ənd] [sɔːlt]

Soy	**sauce**	**and**	**salt**
大豆	酱	和	盐

酱油和盐

[braʊn] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] [ɪn] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl] .

Brown	**onion**	**and**	**green**	**pepper**	**in**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
棕色的	洋葱	和	绿色的	胡椒	在	胖的	或者	油	.

用油脂炒香洋葱和青椒。

[mɪks] [ɪn] [ðə; ði] ['seləri] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['æp(ə)l] [kʌt] ['ɪntuː] [smɔːl] [θɪn] ['slaɪsɪz] .

Mix	**in**	**the**	**celery**	**and**	**the**	**apple**	**cut**	**into**	**small**	**thin**	**slices**	**.**
混合	在	这	芹菜	和	这	苹果	切	进入	小的	薄的	切片	.

加入芹菜和切成薄片的苹果。

[ˌeɪ diː 'diː] ['greɪvi] [ɔː(r)] [miːt] [brɒθ] .

Add	**gravy**	**or**	**meat**	**broth**	**.**
添加	肉汁	或者	肉	肉汤	.

加入肉汁或肉汤。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Cover	and	cook	5	minutes	.
覆盖	和	厨师	5	分钟	.

盖上盖子煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [ænd; ənd]['siːz(ə)n][tuː; tə] [teɪst] [wɪð] [sɔɪ] [sɔːs] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Add	meat	and	season	to	taste	with	soy	sauce	and	salt	.
添加	肉	和	季节	到	品尝	和	大豆	酱	和	盐	.

加入肉，并用酱油和盐调味。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , ['θɪkən] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['kɔːnstɑːtʃ] [mɪkst] [wɪð] ['wɔːtə(r)] .

If	desired	,	thicken	with	a	little	cornstarch	mixed	with	water	.
如果	想要的	,	加厚	和	一个	小的	玉米淀粉	混合	和	水	.

如果需要，可以用少量玉米淀粉加水勾芡。

[hiːt] ['θʌrəli] .

Heat	thoroughly	.
热	彻底	.

彻底加热。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['fleɪki] [kʊkt] [raɪs] , [biːts] , ['letɪs] ['sæləd] , ['ɑːmənd][ɔː(r)] ['əʊtmiːl] ['kʊkiz] .

Serve	with	flaky	cooked	rice	,	beets	,	lettuce	salad	,	almond	or	oatmeal	cookies	.
服务	和	片状的	煮熟	米	,	甜菜	,	莴苣	沙拉	,	杏仁	或者	麦片	曲奇饼	.

可搭配酥脆的米饭、甜菜根、生菜沙拉、杏仁饼干或燕麦饼干食用。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[kʊkt] ['tʃɪkɪn] , ['tɜːki] , [ɔː(r)] [biːf] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [tʃɒp] ['suːˌi] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [pɔːk] .

Cooked	chicken	,	turkey	,	or	beef	may	be	used	in	the	chop	suey	instead	of	pork	.
煮熟	鸡	,	火鸡	,	或者	牛肉	可能	是	用过的	在	这	劈	苏伊	反而	的	猪肉	.

杂碎中可以用煮熟的鸡肉、火鸡肉或牛肉代替猪肉。

['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] — ['kærəts] , ['rædɪʃɪz] , [dʒə'ruːsələm] ['ɑːtɪtʃəʊks] , [biːn] [spraʊts]

Other	vegetables	may	be	used	—	carrots	,	radishes	,	Jerusalem	artichokes	,	bean	sprouts
其他	蔬菜	可能	是	用过的	—	胡萝卜	,	萝卜	,	耶路撒冷	洋蓟	,	豆	芽苗菜

.

:

.

还可以使用其他蔬菜——胡萝卜、萝卜、菊芋、豆芽。

[brə'zɪl] [nʌts] , ['θɪnli] [slaɪst] , [ɑː(r); ə(r)]['ɔːlsəʊ] [gʊd] .

Brazil	nuts	,	thinly	sliced	,	are	also	good	.
巴西	坚果	,	薄薄的	切片	,	是	还	好的	.

切成薄片的巴西坚果也很好吃。

[fraɪd] ['nuːd(ə)lz] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [sɜːvd] [wɪð] [ðə; ði] [tʃɒp] ['suːˌi]['mɪkstʃə(r)][tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] ['krɪspnəs] .

Fried	noodles	may	also	be	served	with	the	chop	suey	mixture	to	add	crispness	.
油煎	面条	可能	还	是	服务	和	这	劈	苏伊	混合物	到	添加	脆度	.

-

20

-

炒面也可以和杂碎一起食用，以增加酥脆口感。20

['tʃɪkɪn] [ə; eɪ][lɑː] [kɪŋ]
Chicken a la king
鸡 一个 拉 国王

奶油鸡肉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt][ɔː(r)]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
3 tablespoons chicken fat or butter or margarine
3 汤匙 鸡 胖的 或者 黄油 或者 人造黄油

3汤匙鸡油、黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

½ [kʌp] [mɪlk]
½ cup milk
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[wʌn] [kʌp] ['tʃɪkɪn] [brɒθ]
1 cup chicken broth
1 杯子 鸡 肉汤

杯鸡汤

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

½ [griːn] ['pepə(r)] , [daɪst]
½ green pepper , diced
½ 绿色的 胡椒 , 切丁

半个青椒，切丁

½ [kʌp] ['mʌʃrʊmz] , [kʌt][ɪn] ['piːsɪz]
½ cup mushrooms , cut in pieces
½ 杯子 蘑菇 , 切 在 件

半杯切碎的蘑菇

[wʌn] [eg] [jəʊk]
1 egg yolk
1 蛋 蛋黄

1个蛋黄

1½ [kʌps] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]
1½ cups diced cooked chicken
1½ 杯子 切丁 煮熟 鸡

1.5 杯切丁的熟鸡肉

[wʌn][ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [tʃɒpt]
1 pimiento , chopped
1 辣椒 , 切碎

1个甜椒，切碎

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] : [melt][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv][ðə; ði][fæt][ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn][ðə; ði]['flaʊə(r)] .
Make white sauce : Melt 2 tablespoons of the fat and stir in the flour .
制作 白色的 酱 : 熔化 2 汤匙 的 这 胖的 和 搅拌 在 这 面粉 .

制作白酱：融化 2 汤匙油脂，拌入面粉。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd] [brɒθ] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add milk and broth and cook until thickened , stirring constantly .
添加 牛奶 和 肉汤 和 厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

加入牛奶和肉汤，不断搅拌，煮至浓稠。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[melt][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['teɪblspuːn] [ɒv; əv][fæt] ,

Melt	**the**	**remaining**	**tablespoon**	**of**	**fat**	**,**
熔化	这	其余的	汤匙	的	胖的	,

将剩余的一汤匙油脂融化。

[ˌeɪ diː 'diː] [griːn] ['pepə(r)][ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ænd; ənd] [kʊk] [ə; eɪ][fjuː] ['mɪnɪts] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] .

add	**green**	**pepper**	**and**	**mushrooms**	**and**	**cook**	**a**	**few**	**minutes**	**over**	**low**	**heat**	**.**
添加	绿色的	胡椒	和	蘑菇	和	厨师	一个	很少	分钟	超过	低的	热	.

加入青椒和蘑菇，用小火煮几分钟。

[biːt] [eg] [jəʊk] , [stɜː(r)][ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [sɔːs] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][rest][ɒv; əv] [sɔːs]

Beat	**egg**	**yolk**	**,**	**stir**	**in**	**a**	**little**	**of**	**the**	**sauce**	**,**	**and**	**add**	**to**	**rest**	**of**	**sauce**
打	蛋	蛋黄	,	搅拌	在	一个	小的	的	这	酱	,	和	添加	到	休息	的	酱

.

:

.

将蛋黄打散，拌入少许酱汁，然后加入剩余的酱汁中。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz][hɒt] .

Add	**the**	**rest**	**of**	**the**	**ingredients**	**and**	**cook**	**until**	**mixture**	**is**	**hot**	**.**
添加	这	休息	的	这	原料	和	厨师	直到	混合物	是	热的	.

加入剩余的食材，煮至混合物变热。

[sɜːv] [ɪn] ['pæti] [ʃelz] [ɔː(r)][ɒn][krɪsp] [təʊst] , [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] , [ɔː(r)] ['wɔfəlz] .

Serve	**in**	**patty**	**shells**	**or**	**on**	**crisp**	**toast**	**,**	**mashed**	**potatoes**	**,**	**or**	**waffles**	**.**
服务	在	肉饼	贝壳	或者	在	脆	吐司	,	捣碎	土豆	,	或者	华夫饼	.

可以夹在肉饼里食用，也可以搭配脆吐司、土豆泥或华夫饼。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [griːn] ['piːz] , ['kærət] [ænd; ənd] ['reɪzn] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['lemən] ['ʃɪfɒn] [paɪ] .

Serve	**with**	**green**	**peas**	**,**	**carrot**	**and**	**raisin**	**salad**	**,**	**and**	**lemon**	**chiffon**	**pie**	**.**
服务	和	绿色的	豌豆	,	胡萝卜	和	葡萄干	沙拉	,	和	柠檬	薄纱	馅饼	.

配以青豆、胡萝卜葡萄干沙拉和柠檬雪纺派。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[kʊkt] ['tɜːki] , ['dʒɪbləts] , [hæm] , [viːl] , [pɔːk] , [ɔː(r)]['tjuːnə] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv]

Cooked	**turkey**	**,**	**giblets**	**,**	**ham**	**,**	**veal**	**,**	**pork**	**,**	**or**	**tuna**	**fish**	**may**	**be**	**used**	**instead**	**of**
煮熟	火鸡	,	鸡杂	,	火腿	,	小牛肉	,	猪肉	,	或者	金枪鱼	鱼	可能	是	用过的	反而	的

['tʃɪkɪn] .

chicken	**.**
鸡	.

可以用熟火鸡、鸡杂、火腿、小牛肉、猪肉或金枪鱼代替鸡肉。

[kʊkt] ['ræbɪt] [miːt] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .

Cooked	**rabbit**	**meat**	**may**	**be**	**used**	**.**
煮熟	兔子	肉	可能	是	用过的	.

可以使用煮熟的兔肉。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ½ [ˈtiːspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈʌnjən] [ænd; ənd] ½ [ˈteɪblspuːn] [ˈlemən] [dʒuːs] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˈresəpi]

Add	**½**	**teaspoon**	**grated**	**onion**	**and**	**½**	**tablespoon**	**lemon**	**juice**	**to**	**the**	**recipe**
添加	½	茶匙	磨碎的	洋葱	和	½	汤匙	柠檬	汁	到	这	食谱

[fɔː(r); fə(r)] [ˈtʃɪkɪn] [ə; eɪ] [lɑː] [kɪŋ] .

for	**chicken**	**a**	**la**	**king**	**.**
为了	鸡	一个	拉	国王	.

在奶油鸡肉的食谱中加入 ½ 茶匙磨碎的洋葱和 ½ 汤匙柠檬汁。

[ˈtʃɪkɪn] [tɪmˈbaːliz]

Chicken	**timbales**
鸡	定音鼓

鸡肉提姆巴尔

1½ [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

1½	**cups**	**cooked**	**rice**
1½	杯子	煮熟	米

1.5 杯熟米饭

1½ [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [ˈtʃɪkɪn]

1½	**cups**	**diced**	**cooked**	**chicken**
1½	杯子	切丁	煮熟	鸡

1.5 杯切丁的熟鸡肉

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈfaɪnli] [daɪst] [ˈʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**diced**	**onion**
1	汤匙	精细地	切丁	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] [egz] , [ˈbiːt(ə)n]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

⅓ [kʌp] [ˈtʃɪkɪn] [brɒθ] [ɔː(r)] [mɪlk]

⅓	**cup**	**chicken**	**broth**	**or**	**milk**
⅓	杯子	鸡	肉汤	或者	牛奶

1/3 杯鸡汤或牛奶

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˈpepə(r)]

Pepper
胡椒

胡椒

[mɪks] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] [təˈgeðə(r)] .

Mix	**all**	**ingredients**	**together**	**.**
混合	全部	原料	一起	.

将所有材料混合在一起。

[dɪˈvaɪd] [ˈmɪkstʃə(r)] [əˈmʌŋ] [ˈkʌstəd] [kʌps] [ɔː(r)] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈdɪʃɪz] .

Divide	**mixture**	**among**	**custard**	**cups**	**or**	**individual**	**baking**	**dishes**	**.**
划分	混合物	之中	蛋奶冻	杯子	或者	个人	烘烤	菜肴	.

将混合物分装到布丁杯或各个烤盘中。

[pleɪs] [kʌps] [ɪn] [pæn] [ɒv; əv] ['veri] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350°

Place	cups	in	pan	of	very	hot	water	and	bake	at	350°
地方	杯子	在	平底锅	的	非常	热的	水	和	烤	在	350°

将杯子放入盛有热水的平底锅中，然后在 350° 的温度下烘烤。

[ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔ:(r)] [ʌn'tɪl] [ə; eɪ] [naɪf] [ɪn'sɜ:tɪd] [ɪn] [ðə; ði] ['sentə(r)] [ɒv; əv]

F	.	(	moderate	oven	)	about	30	minutes	or	until	a	knife	inserted	in	the	center	of
F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	或者	直到	一个	刀	插入	在	这	中心	的

[tæm'bɑ:l] ['kɒmz] [aʊt] [kli:n] .

timbale	comes	out	clean	.
定音鼓	来	出去	干净的	.

F.（中等温度）烘烤约 30 分钟，或直至插入蒂姆巴尔中心的刀子取出时干净为止。

['menju:] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] [gleɪzd] ['kærəts] , ['spɪnɪtʃ] [wɪð] ['leмən] , [peə(r)]['sæləd] [wɪð] [kri:m] [ɔ:(r)] ['kɒtɪdʒ] [tʃi:z]

Serve	with	glazed	carrots	,	spinach	with	lemon	,	pear	salad	with	cream	or	cottage	cheese
服务	和	釉面	胡萝卜	,	菠菜	和	柠檬	,	梨	沙拉	和	奶油	或者	小屋	奶酪

[ænd; ənd] [nʌts] ,

and	nuts	,
和	坚果	,

可搭配蜜汁胡萝卜、柠檬菠菜、奶油梨沙拉或乡村奶酪坚果沙拉一起食用。

[ænd; ənd] ['dʒɪndʒəbred] [fɔ:(r); fə(r)] [dɪ'zɜ:t] .

and	gingerbread	for	dessert	.
和	姜饼	为了	甜点	.

甜点是姜饼。

[fɔ:(r); fə(r)] [və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[kʊkt] [hæm] , [pɔ:k] , ['tɜ:ki] , [fɪʃ] , [ɔ:(r)] ['ræbɪt] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] .

Cooked	ham	,	pork	,	turkey	,	fish	,	or	rabbit	may	be	used	in	place	of	the	chicken	.
煮熟	火腿	,	猪肉	,	火鸡	,	鱼	,	或者	兔子	可能	是	用过的	在	地方	的	这	鸡	.

可以用熟火腿、猪肉、火鸡肉、鱼肉或兔肉代替鸡肉。

[ɪf] [ju:; jʊ] [hæv; həv] [les] [ðæn; ðən] [ðə; ði] 1½ [kʌps] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] ([ɔ:(r)] ['ʌðə(r)] [mi:t]) [ðə; ði] ['resəpi]

If	you	have	less	than	the	1½	cups	of	chicken	(	or	other	meat	)	the	recipe
如果	你	有	较少的	比	这	1½	杯子	的	鸡	(	或者	其他	肉	)	这	食谱

[kɔ:lz] [fɔ:(r); fə(r)] ,

calls	for	,
呼叫	为了	,

如果你的鸡肉（或其他肉类）用量少于食谱要求的1.5杯，

[stretʃ] [ðə; ði] [mi:t] [wɪð] [slaɪst] [hɑ:d] - [kʊkt] [egz] [ænd; ənd] [kʊkt] ['pi:z] .

stretch	the	meat	with	sliced	hard	-	cooked	eggs	and	cooked	peas	.
拉紧	这	肉	和	切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	和	煮熟	豌豆	.

将肉与切片煮鸡蛋和煮熟的豌豆一起铺开。

[fɔ:(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['kʌmpəni] [mi:l] , [ˌeɪ di: 'di:] ['mʌʃrʊmz] , [freʃ] [ɔ:(r)] [kænd] .

For	a	company	meal	,	add	mushrooms	,	fresh	or	canned	.
为了	一个	公司	一顿饭	,	添加	蘑菇	,	新鲜的	或者	罐装	.

公司聚餐时，可以加入蘑菇，新鲜蘑菇或罐装蘑菇都可以。

['mʌʃrʊm] [sɔ:s] [meɪ] [bi:; bi] [sɜ:vd] [ɒn] [ðə; ði] [tim'ba:liz] .

Mushroom	sauce	may	be	served	on	the	timbales	.
蘑菇	酱	可能	是	服务	在	这	定音鼓	.

蘑菇酱可以搭配烤饼一起食用。

[kʊkt] [ˌmækə'rəʊni] , [spə'geti] , [ɔː(r)]['nuːd(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] ['sʌbstɪtjuːtɪd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [kʊkt] [raɪs]

Cooked	macaroni	,	spaghetti	,	or	noodles	may	be	substituted	for	the	cooked	rice
煮熟	通心粉	，	意大利细面条	，	或者	面条	可能	是	替代	为了	这	煮熟	米

. -

. 21

. -

煮熟的通心粉、意大利面或面条可以代替煮熟的米饭。21

['lʌntʃən] - [miːt] [kʌps]

Luncheon	-	meat	cups
午餐	-	肉	杯子

午餐肉杯

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	cup	milk
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[ˌtuː'tuː][kʌps] [kʊkt] ['piːz] , ['siːz(ə)nd]

2	cups	cooked	peas	,	seasoned
2	杯子	煮熟	豌豆	，	经验丰富的

杯煮熟的豌豆，加调味料

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʊkɪŋ] [ɔɪl][ɔː(r)][fæt]

1	tablespoon	cooking	oil	or	fat
1	汤匙	烹饪	油	或者	胖的

1汤匙食用油或脂肪

[eit] [θɪn] ['slaɪsɪz] ['lʌntʃən] [miːt]

8	thin	slices	luncheon	meat
8	薄的	切片	午餐	肉

8片薄午餐肉

[meɪk] [waɪt] [sɔːs] : [melt][ðə; ði]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , [blend][ɪn][ðə; ði]['flaʊə(r)] , [ænd; ənd]

Make	white	sauce	:	Melt	the	butter	or	margarine	,	blend	in	the	flour	,	and
制作	白色的	酱	：	熔化	这	黄油	或者	人造黄油	，	混合	在	这	面粉	，	和

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk] ['sləʊli] .

add	milk	slowly	.
添加	牛奶	缓慢地	.

制作白酱：融化黄油或人造黄油，拌入面粉，然后慢慢加入牛奶。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Cook	until	thickened	,	stirring	constantly	.
厨师	直到	增稠	，	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][tuː; tə] [teɪst] .

Add	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**taste**	**.**
添加	盐	和	胡椒	到	品尝	.

根据口味加入盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['piːz] [tuː; tə] [sɔːs] [ænd; ənd] [hiːt] .

Add	**peas**	**to**	**sauce**	**and**	**heat**	**.**
添加	豌豆	到	酱	和	热	.

将豌豆加入酱汁中加热。

[hiːt] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ænd; ənd] [braʊn] ['lʌntʃən] [miːt] , [ə'laʊɪŋ] ['edʒɪz] [tuː; tə] [kɜːl] [tuː; tə] [fɔːm] [kʌps] .

Heat	**fat**	**or**	**oil**	**and**	**brown**	**luncheon**	**meat**	**,**	**allowing**	**edges**	**to**	**curl**	**to**	**form**	**cups**	**.**
热	胖的	或者	油	和	棕色的	午餐	肉	,	允许	边缘	到	卷曲	到	形式	杯子	.

热油或油脂，将午餐肉煎至棕色，边缘卷曲成杯状。

[pʊt][ˌtuː'tuː] [kʌps] [tə'geðə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] [ænd; ənd] [fɪl] [wɪð] [ðə; ði][hɒt] [kriːmd] ['piːz] .

Put	**2**	**cups**	**together**	**for**	**each**	**serving**	**and**	**fill**	**with**	**the**	**hot**	**creamed**	**peas**	**.**
放	2	杯子	一起	为了	每个	服务	和	充满	和	这	热的	奶油	豌豆	.

每份用 2 个杯子盛装，然后倒入热的奶油豌豆。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [hæʃ] [braʊn] [pə'teɪtəʊz][ænd; ənd][ə; eɪ] [mɪkst] [fruːt]['sæləd] , [wɪð] [beɪkt] ['kʌstəd] [ɔː(r)] [wɪpt] ['dʒelətɪn] [dɪ'zɜːt] .

Serve	**with**	**hash**	**browned**	**potatoes**	**and**	**a**	**mixed**	**fruit**	**salad**	**,**	**with**	**baked**	**custard**	**or**	**whipped**	**gelatin**	**dessert**	**.**
服务	和	哈希	棕色	土豆	和	一个	混合	水果	沙拉	,	和	烘焙	蛋奶冻	或者	鞭打	明胶	甜点	.

可搭配土豆饼和什锦水果沙拉，以及烤蛋奶沙司或鲜奶油冻甜点。

['ʌðə(r)] [weɪz] [tuː; tə][juːz] ['lʌntʃən] [miːt]

Other	**Ways**	**to**	**Use**	**Luncheon**	**Meat**
其他	方式	到	使用	午餐	肉

午餐肉的其他用途

[brɔɪld] . — [brʌʃ] ['lʌntʃən] - [miːt] ['slaɪsɪz] [wɪð] [fæt] .

Broiled	**.**	**—**	**Brush**	**luncheon**	**-**	**meat**	**slices**	**with**	**fat**	**.**
烤制	.	—	刷子	午餐	-	肉	切片	和	胖的	.

烤制。——在午餐肉片上刷上油脂。

[brɔɪl] ['laɪtli] .

Broil	**lightly**	**.**
烤	轻轻	.

轻轻烤一下。

[sɜːv] [wɪð] [brɔɪld] [tə'mɑːtəʊ]['slaɪsɪz]['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Serve	**with**	**broiled**	**tomato**	**slices**	**sprinkled**	**with**	**grated**	**cheese**	**.**
服务	和	烤制	番茄	切片	撒上	和	磨碎的	奶酪	.

配上烤番茄片，撒上磨碎的奶酪即可食用。

“ [bɜ˞dz] . ” — [pleɪs] ['stʌfɪŋ] [ɒn] [θɪn] ['slaɪsɪz][ɒv; əv] ['lʌntʃən] [miːt] , [rəʊl] , [ænd; ənd]['fɑːs(ə)n] [wɪð] ['skjuːəz] [ɔː(r)] ['tuːθˌpɪks] .

“	**Birds**	**.**	**”**	**—**	**Place**	**stuffing**	**on**	**thin**	**slices**	**of**	**luncheon**	**meat**	**,**	**roll**	**,**	**and**	**fasten**	**with**	**skewers**	**or**	**toothpicks**	**.**
“	鸟类	.	”	—	地方	馅	在	薄的	切片	的	午餐	肉	,	卷	,	和	系	和	烤串	或者	牙签	.

“小鸟卷”——将馅料放在薄薄的午餐肉片上，卷起来，用烤肉签或牙签固定。

[braʊn] ['laɪtli] [ænd; ənd]['kʌvə(r)][ðə; ði][pæn][ʌn'tɪl][ðə; ði][bɜ·dz] [hiːt] [θruː] .

Brown	**lightly**	**and**	**cover**	**the**	**pan**	**until**	**the**	**birds**	**heat**	**through**	**.**
棕色的	轻轻	和	覆盖	这	平底锅	直到	这	鸟类	热	通过	.

稍微煎至金黄，盖上锅盖，直到鸡肉完全加热。

['sæləd] . — [mɪks] [daɪst] ['lʌntʃən] [miːt] [wɪð] [tʃɒpt] ['pɪklz] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['kærəts] .

Salad	**.**	**—**	**Mix**	**diced**	**luncheon**	**meat**	**with**	**chopped**	**pickles**	**,**	**celery**	**,**	**and**	**carrots**	**.**
沙拉	.	—	混合	切丁	午餐	肉	和	切碎	泡菜	,	芹菜	,	和	胡萝卜	.

沙拉——将切丁的午餐肉与切碎的酸黄瓜、芹菜和胡萝卜混合。

[ˌeɪ diː 'diː]['sæləd] ['dresɪŋ] .

Add	**salad**	**dressing**	**.**
添加	沙拉	敷料	.

加入沙拉酱。

['kʌrid] [læm]

Curried	**lamb**
咖喱	羊肉

咖喱羊肉

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri] [wɪð] [tɒps]

1	**cup**	**diced**	**celery**	**with**	**tops**
1	杯子	切丁	芹菜	和	最高额

杯切丁芹菜（带叶）

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [daɪst]

1	**small**	**onion**	**,**	**diced**
1	小的	洋葱	,	切丁

1个小洋葱，切丁

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

3	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
3	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

3汤匙食用油或油脂

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [liːn] [læm]

2	**cups**	**diced**	**cooked**	**lean**	**lamb**
2	杯子	切丁	煮熟	倾斜	羊肉

杯切丁的熟瘦羊肉

¾ [kʌp] [braʊn] ['greɪvi]

¾	**cup**	**brown**	**gravy**
¾	杯子	棕色的	肉汁

¾ 杯棕色肉汁

['kʌri] ['paʊdə(r)]

Curry	**powder**
咖喱	粉末

咖喱粉

[ˌtuː'tuː] [drɒps] [tə'bæskəʊ] [sɔːs]

2	**drops**	**tabasco**	**sauce**
2	滴	塔巴斯科辣椒酱	酱

2滴塔巴斯科辣椒酱

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

[braʊn] ['seləri] [ænd; ənd] ['ʌnjən] ['sləʊli] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .

Brown	**celery**	**and**	**onion**	**slowly**	**in**	**the**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
棕色的	芹菜	和	洋葱	缓慢地	在	这	胖的	或者	油	.

将芹菜和洋葱在油脂中慢慢炒至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] , ['greɪvi] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Add	meat	,	gravy	,	and	seasonings	.
添加	肉	,	肉汁	,	和	调味料	.

加入肉、肉汁和调味料。

[juːz] ⅛ [tuː; tə][wʌn] ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)] , [æz; əz][dɪ'zaɪəd] .

Use	⅛	to	1	teaspoon	curry	powder	,	as	desired	.
使用	⅛	到	1	茶匙	咖喱	粉末	,	作为	想要的	.

根据个人口味，可使用 ⅛ 至 1 茶匙咖喱粉。

[stɜː(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [wel] [mɪkst] [ænd; ənd][hɒt] .

Stir	over	low	heat	until	well	mixed	and	hot	.
搅拌	超过	低的	热	直到	出色地	混合	和	热的	.

小火搅拌至充分混合并加热。

[ɪf] [tuː] [draɪ] , [ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .

If	too	dry	,	add	boiling	water	.
如果	也	干燥	,	添加	沸腾	水	.

如果太干，就加开水。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['fleɪki] [kʊkt] [raɪs] , [snæp] [biːnz] , ['kəʊlslɔː] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] ['swiːtpoʊˌteɪtoʊ]

Serve	with	flaky	cooked	rice	,	snap	beans	,	coleslaw	,	and	for	dessert	sweetpotato
服务	和	片状的	煮熟	米	,	折断	豆子	,	凉拌卷心菜	,	和	为了	甜点	红薯

[paɪ][ɔː(r)]['paɪnæp(ə)l] ['ʃɪfɒn] [paɪ] .

pie	or	pineapple	chiffon	pie	.
馅饼	或者	菠萝	薄纱	馅饼	.

可搭配酥脆的米饭、四季豆、凉拌卷心菜，甜点可搭配红薯派或菠萝雪纺派。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['seɪvəri] [miːt] [paɪ] : [ə'mɪt][ðə; ði] ['kʌri] ['paʊdə(r)][ænd; ənd] [tə'bæskəʊ] [sɔːs] .

To	make	a	savory	meat	pie	:	Omit	the	curry	powder	and	tabasco	sauce	.
到	制作	一个	美味的	肉	馅饼	:	忽略	这	咖喱	粉末	和	塔巴斯科辣椒酱	酱	.

制作美味肉馅饼：省略咖喱粉和塔巴斯科辣椒酱。

[pɔː(r)] ['hiːtɪd] [miːt] , ['vedʒtəb(ə)lz] , [ænd; ənd]['greɪvi]['ɪntuː][ə; eɪ] ['kæsərəʊl] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [krɪsp] ,

Pour	heated	meat	,	vegetables	,	and	gravy	into	a	casserole	and	top	with	crisp	,
倒	加热	肉	,	蔬菜	,	和	肉汁	进入	一个	沙锅	和	顶部	和	脆	,

将加热后的肉、蔬菜和肉汁倒入砂锅中，并在上面放上酥脆的.....

['gəʊldən] - [braʊn] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdə(r)] ['bɪskɪts] [dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .

golden	-	brown	baking	-	powder	biscuits	just	before	serving	.
金的	-	棕色的	烘烤	-	粉末	饼干	只是	前	服务	.

上桌前将泡打粉烤至金黄色。

[griːn] ['piːz] [ænd; ənd] [smɔːl] [pə'teɪtəʊz] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə][ɔː(r)] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]

Green	peas	and	small	potatoes	may	be	added	to	or	used	in	place	of	the
绿色的	豌豆	和	小的	土豆	可能	是	额外	到	或者	用过的	在	地方	的	这

['ʌnjənz] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn][ðə; ði] [miːt] [paɪ] .

onions	and	celery	in	the	meat	pie	.
洋葱	和	芹菜	在	这	肉	馅饼	.

肉馅饼中可以加入青豆和小土豆，或者用它们代替洋葱和芹菜。

[sɜːv] [krɪsp] [tɒst] ['letɪs] ['sæləd] [wɪð] [ðə; ðɪ] [miːt] [paɪ] ,

Serve	crisp	tossed	lettuce	salad	with	the	meat	pie	,
服务	脆	抛掷	莴苣	沙拉	和	这	肉	馅饼	,

将爽脆的拌生菜沙拉与肉馅饼一起食用。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] [hæv; həv][ə; eɪ]['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['ɒrɪndʒ] [fruːt] [kʌp] [ænd; ənd] ['əʊtmiːl]

and	for	dessert	have	a	pineapple	and	orange	fruit	cup	and	oatmeal
和	为了	甜点	有	一个	菠萝	和	橙子	水果	杯子	和	麦片

['kʊkiz] [meɪd] [wɪð] ['reɪzɪnz][ænd; ənd] ['piːnʌts] . -

cookies	made	with	raisins	and	peanuts	.	22
曲奇饼	制成	和	葡萄干	和	花生	.	-

甜点是菠萝橙子水果杯和用葡萄干和花生制成的燕麦饼干。22

['frænkfɜːtə(r)][ænd; ənd][pə'teɪtəʊ] [suːp]

Frankfurter	and	potato	soup
法兰克福	和	土豆	汤

法兰克福香肠土豆汤

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [daɪst] [pə'teɪtəʊz]

2	cups	diced	potatoes
2	杯子	切丁	土豆

杯切丁土豆

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [slaɪst]

1	small	onion	,	sliced
1	小的	洋葱	,	切片

1个小洋葱，切片

1½ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

1½	cups	boiling	water
1½	杯子	沸腾	水

1.5 杯沸水

[fɔːr] ['fræŋkfəːtəz]

4	frankfurters
4	法兰克福香肠

4根法兰克福香肠

1¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1¾	teaspoons	salt
1¾	茶匙	盐

1¾茶匙盐

['pepə(r)]

Pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]

2	cups	milk
2	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

2	tablespoons	finely	chopped	parsley
2	汤匙	精细地	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[kʊk] [pə'teɪtəʊz][ænd; ənd]['ʌnjən] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] [sɒft] .

Cook	potatoes	and	onion	in	boiling	water	until	soft	.
厨师	土豆	和	洋葱	在	沸腾	水	直到	柔软的	.

将土豆和洋葱放入沸水中煮至软烂。

[pʊt] [θruː] [ə; eɪ]['raɪsə(r)][ɔː(r)] [mæʃ] ['slaɪtli] .

Put	**through**	**a**	**ricer**	**or**	**mash**	**slightly**	**.**
放	通过	一个	碾米机	或者	捣碎	轻微地	.

用压泥器压碎或稍微捣碎。

[kʌt] ['fræŋkfəːtəz] ['ɪntuː] ¼ - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .

Cut	**frankfurters**	**into**	**¼**	**-**	**inch**	**slices**	**.**
切	法兰克福香肠	进入	¼	-	英寸	切片	.

将法兰克福香肠切成 ¼ 英寸厚的片。

[ˌeɪ diː 'diː] ['fræŋkfəːtəz] , ['siːzniŋz] , [ænd; ənd][mɪlk][tuː; tə][pə'teɪtəʊ]['mɪkstʃə(r)] .

Add	**frankfurters**	**,**	**seasonings**	**,**	**and**	**milk**	**to**	**potato**	**mixture**	**.**
添加	法兰克福香肠	,	调味料	,	和	牛奶	到	土豆	混合物	.

将法兰克福香肠、调味料和牛奶加入土豆混合物中。

[hiːt] ['θʌrəli] , [ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːsli] , [ænd; ənd] [sɜːv] .

Heat	**thoroughly**	**,**	**add**	**parsley**	**,**	**and**	**serve**	**.**
热	彻底	,	添加	香菜	,	和	服务	.

彻底加热，加入欧芹，即可食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ]['sæləd][ɒv; əv] [tʃɒpt] ['letɪs] , [tə'mɑːtəʊ] , [ænd; ənd] ['seləri] .

Serve	**with**	**a**	**salad**	**of**	**chopped**	**lettuce**	**,**	**tomato**	**,**	**and**	**celery**	**.**
服务	和	一个	沙拉	的	切碎	莴苣	,	番茄	,	和	芹菜	.

配以切碎的生菜、西红柿和芹菜沙拉即可。

[hæv; həv][draɪd] - [fruːt] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Have	**dried**	**-**	**fruit**	**upside**	**-**	**down**	**cake**	**for**	**dessert**	**.**
有	干燥	-	水果	上行	-	向下	蛋糕	为了	甜点	.

甜点可以吃干果翻转蛋糕。

[kʊkt] ['eɪprɪkɒts][ænd; ənd] [pruːnz] [meɪk] [ə; eɪ] ['kʌləf(ə)l] [keɪk] .

Cooked	**apricots**	**and**	**prunes**	**make**	**a**	**colorful**	**cake**	**.**
煮熟	杏子	和	西梅	制作	一个	丰富多彩的	蛋糕	.

煮熟的杏干和西梅干可以做成色彩缤纷的蛋糕。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[sə'lɑːmi] [ɔː(r)]['ʌðə(r)] ['lʌntʃən] [miːt] , [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz] , [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['fræŋkfəːtəz]

Salami	**or**	**other**	**luncheon**	**meat**	**,**	**cut**	**in**	**pieces**	**,**	**may**	**be**	**used**	**instead**	**of**	**frankfurters**
萨拉米香肠	或者	其他	午餐	肉	,	切	在	件	,	可能	是	用过的	反而	的	法兰克福香肠

.

:

.

可以用切成小块的萨拉米香肠或其他午餐肉代替法兰克福香肠。

[ə'laʊ] [wʌn] [slaɪs] [pə(r)]['pɜːs(ə)n] .

Allow	**one**	**slice**	**per**	**person**	**.**
允许	一	片	每	人	.

每人限一片。

[ɔː(r)]['sprɪŋk(ə)l][ðə; ðɪ] [suːp] [wɪð] [tʃɒpt] [kʊkt] [hæm] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] .

Or	**sprinkle**	**the**	**soup**	**with**	**chopped**	**cooked**	**ham**	**before**	**serving**	**.**
或者	撒	这	汤	和	切碎	煮熟	火腿	前	服务	.

或者在上菜前，在汤上撒上切碎的熟火腿。

[freʃ] ['sɒsɪdʒ] ['ɔ:lsəʊ] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] .

Fresh	**sausage**	**also**	**may**	**be**	**used**	**.**
新鲜的	香肠	还	可能	是	用过的	.

也可以使用新鲜香肠。

[daɪs] [ɔ:(r)] ['krʌmb(ə)l] [ðə; ði] [mi:t] [ænd; ənd] [fraɪ] [ʌn'tɪl] [krɪsp] [bɪ'fɔ:(r)] ['ædɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [tu:; tə] [ðə; ði] [su:p] .

Dice	**or**	**crumble**	**the**	**meat**	**and**	**fry**	**until**	**crisp**	**before**	**adding**	**it**	**to**	**the**	**soup**	**.**
骰子	或者	崩溃	这	肉	和	炒	直到	脆	前	添加	它	到	这	汤	.

将肉切丁或剁碎，煎至酥脆后再加入汤中。

[pɔ:k] ['su:fleɪ]

Pork	**souffle**
猪肉	舒芙蕾

猪肉舒芙蕾

2½ ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n]

2½	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2½	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2½汤匙黄油或人造黄油

2½ ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊə(r)]

2½	**tablespoons**	**flour**
2½	汤匙	面粉

2.5汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	**cup**	**milk**
1	杯子	牛奶

杯牛奶

[θri:] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

3	**eggs**	**,**	**separated**
3	鸡蛋	,	分开

3个鸡蛋，分开

1⅓ [kʌps] ['faɪnli] [tʃɒpt] [kʊkt] [ɔ:(r)] [kænd] [pɔ:k]

1⅓	**cups**	**finely**	**chopped**	**cooked**	**or**	**canned**	**pork**
1⅓	杯子	精细地	切碎	煮熟	或者	罐装	猪肉

1⅓ 杯切碎的熟猪肉或罐装猪肉

[wʌn] ['ti:spu:n] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən] , [ɔ:(r)] ['ʌnjən] [dʒu:s]

1	**teaspoon**	**finely**	**chopped**	**onion**	**,**	**or**	**onion**	**juice**
1	茶匙	精细地	切碎	洋葱	,	或者	洋葱	汁

1茶匙切碎的洋葱，或洋葱汁

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] ['faɪnli] [tʃɒpt] [gri:n] ['pepə(r)]

2	**teaspoons**	**finely**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	茶匙	精细地	切碎	绿色的	胡椒

2茶匙切碎的青椒

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[meɪk] [ə; eɪ] [θɪk] [waɪt] [sɔ:s] : [melt] [ðə; ði] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] , [blend] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] ,

Make	**a**	**thick**	**white**	**sauce**	**:**	**Melt**	**the**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**blend**	**in**	**the**	**flour**	**,**
制作	一个	厚的	白色的	酱	:	熔化	这	黄油	或者	人造黄油	,	混合	在	这	面粉	,

制作浓稠的白酱：融化黄油或人造黄油，拌入面粉，

[ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] [mɪlk] .

and	**add**	**the**	**milk**	**.**
和	添加	这	牛奶	.

然后加入牛奶。

[stɜː(r)][ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ɔː(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Stir	and	cook	over	low	heat	or	hot	water	until	thickened	.
搅拌	和	厨师	超过	低的	热	或者	热的	水	直到	增稠	.

搅拌并用小火或热水煮至浓稠。

[kʊk] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][lɒŋgə(r)] , [ænd; ənd] [kuːl] ['slaɪtli] .

Cook	a	little	longer	,	and	cool	slightly	.
厨师	一个	小的	更长	,	和	凉爽的	轻微地	.

再煮一会儿，稍微放凉。

[biːt] [ðə; ði] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd] [blend] ['ɪntuː][ðə; ði] [kuːld] [sɔːs] .

Beat	the	egg	yolks	and	blend	into	the	cooled	sauce	.
打	这	蛋	蛋黄	和	混合	进入	这	冷却	酱	.

将蛋黄打散，拌入冷却后的酱汁中。

[stɜː(r)][ɪn][ðə; ði] [miːt] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] .

Stir	in	the	meat	,	onion	,	and	green	pepper	.
搅拌	在	这	肉	,	洋葱	,	和	绿色的	胡椒	.

加入肉、洋葱和青椒。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][sɔːlt][tuː; tə][ðə; ði] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] .

Add	the	salt	to	the	egg	whites	and	beat	until	stiff	but	not	dry	.
添加	这	盐	到	这	蛋	白人	和	打	直到	僵硬的	但	不是	干燥	.

将盐加入蛋白中，打发至硬性发泡但不要打干。

[blend] [ðə; ði] [miːt] ['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ðə; ði] [eg] ['waɪts] .

Blend	the	meat	mixture	into	the	egg	whites	.
混合	这	肉	混合物	进入	这	蛋	白人	.

将肉馅拌入蛋清中。

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [set][ɪn][ə; eɪ][pæn][ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)] .

Turn	into	a	shallow	greased	baking	dish	set	in	a	pan	of	hot	water	.
转动	进入	一个	浅的	涂油	烘烤	盘子	放	在	一个	平底锅	的	热的	水	.

将面糊倒入一个抹了油的浅烤盘中，然后将烤盘放入装有热水的平底锅中。

[beɪk] [æt; ət] 325° [ef] . ([sləʊ] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl][set][ænd; ənd] ['laɪtli] [braʊn] .

Bake	at	325°	F	.	(	slow	oven	)	about	50	minutes	,	or	until	set	and	lightly	browned	.
烤	在	325°	F	.	(	慢的	烤箱	)	关于	-	分钟	,	或者	直到	放	和	轻轻	棕色	.

在 325°F（慢速烤箱）下烘烤约 50 分钟，或直至凝固并略呈棕色。

[sɜːv] [æt; ət][wʌns] .

Serve	at	once	.
服务	在	一次	.

立即食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['brʌs(ə)lz] [spraʊts] [ɔː(r)] [p'ænd] ['kæbɪdʒ] , ['letɪs] ['sæləd] , [ænd; ənd][hɒt]['æp(ə)l]['kɒblə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	with	brussels	sprouts	or	panned	cabbage	,	lettuce	salad	,	and	hot	apple	cobbler	for	dessert	.
服务	和	布鲁塞尔	芽苗菜	或者	平铺	卷心菜	,	莴苣	沙拉	,	和	热的	苹果	皮匠	为了	甜点	.

可搭配球芽甘蓝或炒卷心菜、生菜沙拉，甜点是热苹果酥饼。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[stʌft] [griːn] [ˈpepəz] . — [fɪl] [fɔːr] [ˈpɑːbɔil] [ˈpepəz] [wɪð] [tʃɒpt] [pɔːk] [mɪkst] [wɪð] [ˈʌnjən] ,
Stuffed **Green** **Peppers** **.** **—** **Fill** **4** **parboiled** **peppers** **with** **chopped** **pork** **mixed** **with** **onion** **,**
填充 绿色的 辣椒 . — 充满 4 半熟 辣椒 和 切碎 猪肉 混合 和 洋葱 ,
[sɔːlt] ,
salt **,**
盐 ,

酿青椒——将4个半熟的青椒填入切碎的猪肉，猪肉中混合洋葱、盐、

[ænd; ənd] [ɪˈnʌf] [ˈgreɪvi] , [brɒθ] , [ɔː(r)] [kriːm] [tuː; tə] [ˈmɔɪsn] .
and **enough** **gravy** **,** **broth** **,** **or** **cream** **to** **moisten** **.**
和 足够的 肉汁 , 肉汤 , 或者 奶油 到 濡 .

再加入足够的肉汁、肉汤或奶油来润湿。

[set] [ˈpepəz] [ɪn][ˈwɔːtə(r)][ɪn] [ˈmʌfɪn] [kʌps][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . ([ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n]) -
Set **peppers** **in** **water** **in** **muffin** **cups** **and** **bake** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **20**
放 辣椒 在 水 在 松饼 杯子 和 烤 在 350° F . (缓和 烤箱) -
[tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] . -
to **30** **minutes** **.** **23**
到 - 分钟 . -

将辣椒放入装有水的松饼模具中，然后在 350°F（中等温度）下烘烤 20 至 30 分钟。23

[fɪʃ] . . .
Fish **.** **.** **.**
鱼 . . .

鱼 ...

[fɪʃ] — [freʃ] , [ˈfrəʊz(ə)n] , [kænd] , [ɔː(r)][ˈsɔːltɪd] — [prəˈvaɪdz] [haɪ] - [ˈkwɒləti][ˈprəʊtiːn] .
Fish **—** **fresh** **,** **frozen** **,** **canned** **,** **or** **salted** **—** **provides** **high** **-** **quality** **protein** **.**
鱼 — 新鲜的 , 冷冻 , 罐装 , 或者 咸的 — 提供 高的 - 质量 蛋白质 .

新鲜的、冷冻的、罐装的或腌制的鱼都能提供优质蛋白质。

[ænd; ənd][ˌaɪ ˈtiː][lend] [ˈɪntrəstɪŋ] [ˈfleɪvə(r)][ænd; ənd][vəˈraɪəti][tuː; tə] [miːl] [ˈplænɪŋ] .
And **it** **lends** **interesting** **flavor** **and** **variety** **to** **meal** **planning** **.**
和 它 借贷 有趣的 味道 和 种类 到 一顿饭 规划 .

它为膳食计划增添了有趣的风味和多样性。

[ˈdɪfrənt] [kaɪndz][ɒv; əv] [fɪʃ] [ˈveəri] [ˈgreɪtli] [ɪn] [praɪs][pə(r)] [paʊnd] .
Different **kinds** **of** **fish** **vary** **greatly** **in** **price** **per** **pound** **.**
不同的 种类 的 鱼 各不相同 非常 在 价格 每 磅 .

不同种类的鱼，每磅的价格差异很大。

[sʌm; səm][kɒst] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ˈʌðə(r)z] , [dɪˈpendɪŋ] [ɒn][ðə; ðɪ][ˈsiːz(ə)n] , [ˈləʊk(ə)l] [səˈplaɪ] ,
Some **cost** **twice** **as** **much** **as** **others** **,** **depending** **on** **the** **season** **,** **local** **supply** **,**
一些 成本 两次 作为 很多 作为 其他的 , 取决于 在 这 季节 , 当地的 供应 ,

有些商品的价格是其他商品的两倍，这取决于季节和当地供应情况。

[ænd; ənd][ðə; ðɪ] [ˈprefrəns] [ɒv; əv] [ˈbaɪəz] .
and **the** **preference** **of** **buyers** **.**
和 这 偏爱 的 买家 .

以及买家的偏好。

[freʃ] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [həʊl] , [drɔːn] , [drest] , [ɔː(r)][ɪn] [ˈfɪlɪt] [ɔː(r)] [steɪks] .
Fresh **fish** **may** **be** **whole** **,** **drawn** **,** **dressed** **,** **or** **in** **fillets** **or** **steaks** **.**
新鲜的 鱼 可能 是 所有的 , 绘制 , 穿着 , 或者 在 鱼片 或者 牛排 .

新鲜鱼可以是整条的、去骨的、处理过的，也可以是鱼片或鱼排。

[həʊl] [fɪʃ] [ɑː(r); ə(r)][səʊld][æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [kɔːt] .
Whole fish are sold as they are caught .
所有的 鱼 是 卖 作为 他们 是 捕捉 .

整条鱼捕捞上来就直接出售。

[drɔːn] [fɪʃ] [hæv; həv]['əʊnli][ðə; ði] ['vɪsərə] [rɪ'muːvd] .
Drawn fish have only the viscera removed .
绘制 鱼 有 仅有的 这 内脏 已移除 .

抽鱼只去除内脏。

[drest] [fɪʃ] [hæv; həv][ðə; ði] ['vɪsərə] , [hed] , [teɪl] , [ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ðə; ði][fɪnz] [rɪ'muːvd] .
Dressed fish have the viscera , head , tail , and usually the fins removed .
穿着 鱼 有 这 内脏 , 头 , 尾巴 , 和 通常 这 鳍 已移除 .

处理过的鱼会去除内脏、头部、尾部，通常还会去除鱼鳍。

['fɪlɪt] [ɑː(r); ə(r)] ['bəʊnləs] ['slaɪsɪz][ɒv; əv] [fɪʃ] [kʌt] ['leŋθwaɪz] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['bækbəʊn] .
Fillets are boneless slices of fish cut lengthwise away from the backbone .
鱼片 是 无骨 切片 的 鱼 切 纵向 离开 从 这 骨干 .

鱼片是将鱼肉从脊骨上纵向切下的无骨鱼片。

[steɪks] [ɑː(r); ə(r)] ['krɒswaɪz] ['slaɪsɪz] , ['juːʒuəli; 'juːʒəli] ¾ [tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] , [stɪl] [ɪn'kluːdɪŋ] [bəʊnz] .
Steaks are crosswise slices , usually ¾ to 1 inch thick , still including bones .
牛排 是 横向 切片 , 通常 ¾ 到 1 英寸 厚的 , 仍然 包括 骨头 .

牛排是横切的肉片，通常厚 ¾ 到 1 英寸，仍然包含骨头。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ] [bəʊn] [ɔː(r)] [weɪst] [ɪn] [fɪʃ] ['fɪlɪt] ,
There is no bone or waste in fish fillets ,
那里 是 不 骨 或者 浪费 在 鱼 鱼片 ,

鱼片中没有骨头或杂质。

[ænd; ənd] ['veri] ['lɪt(ə)l][ɪn] [fɪʃ] [steɪks] — ['əʊnli][ə'baʊt][naɪn] [pə'sent] .
and very little in fish steaks — only about 9 percent .
和 非常 小的 在 鱼 牛排 — 仅有的 关于 9 百分比 .

鱼排中含量极低——只有大约 9%。

[drest] [həʊl] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [tʃiːpə] [pə(r)] [paʊnd] [bʌt; bət][rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðeɪ] [ɪn'kluːd]
Dressed whole fish may be cheaper per pound but remember that they include
穿着 所有的 鱼 可能 是 更便宜 每 磅 但 记住 那 他们 包括
[kən'sɪdərəb(ə)l] [weɪst] .
considerable waste .
大量 浪费 .

整条鱼去骨后每磅可能更便宜，但请记住，其中含有大量损耗。

[tuː; tə][prə'vaɪd][ðə; ði] [sə'dʒestid] [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv]['prəʊtiːn][fɔː(r); fə(r)][fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] [ɒv; əv][ə; eɪ]
To provide the suggested 2 ounces of protein for 4 servings of a
到 提供 这 建议 2 盎司 的 蛋白质 为了 4 份量 的 一个
[meɪn] [dɪʃ] ,
main dish ,
主要的 盘子 ,

为了确保每份主菜（4人份）含有建议的2盎司蛋白质，

[juː; jʊ] [wɪl] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [niːd] [tuː; tə] [baɪ] [ˌtuː'tuː] [paʊndz] [ɒv; əv] [həʊl] [fɪʃ] .
you will usually need to buy 2 pounds of whole fish .
你 将要 通常 需要 到 买 2 磅 的 所有的 鱼 .

通常你需要购买2磅整鱼。

[ðə; ði][ɪg'zækt] [ə'maʊnt] ['niːdɪd] [dɪ'pendz] [ɒn][ðə; ði][kaɪnd][ɒv; əv] [fɪʃ] [ænd; ənd][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]
The exact amount needed depends on the kind of fish and the amount of
这 精确的 数量 需要 取决于 在 这 种类 的 鱼 和 这 数量 的
[weɪst] [ɪn] ['kliːnɪŋ] .
waste in cleaning .
浪费 在 打扫 .

所需用量取决于鱼的种类和清洗过程中产生的废物量。

[ˌaɪ ˈtiː] [teɪks] [ˈəʊnli][wʌn] [paʊnd] [ɒv; əv] [ˈbəʊnləs] [ˈfɪlɪt] [ɔː(r)] [steɪks] [tuː; tə] [prəˈvaɪd] [ɪˈnʌf] [ˈprəʊtiːn]

It	takes	only	1	pound	of	boneless	fillets	or	steaks	to	provide	enough	protein
它	需要	仅有的	1	磅	的	无骨	鱼片	或者	牛排	到	提供	足够的	蛋白质

[fɔː(r); fə(r)][fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] .

for	4	servings	.
为了	4	份量	.

只需1磅无骨鱼片或牛排即可提供4人份所需的蛋白质。

[sʌm; səm] [fɪʃ] [kənˈteɪn] [mɔː(r)][fæt][ðæn; ðən][ˈʌðə(r)z] .

Some	fish	contain	more	fat	than	others	.
一些	鱼	包含	更多的	胖的	比	其他的	.

有些鱼类比其他鱼类含有更多的脂肪。

[fæt] [fɪʃ] [ɑː(r); ə(r)][ˈjuːʒuəli; ˈjuːʒəli] [best] [fɔː(r); fə(r)] [ˈbeɪkɪŋ] [ænd; ənd] [ˈbrɔɪlɪŋ] .

Fat	fish	are	usually	best	for	baking	and	broiling	.
胖的	鱼	是	通常	最好的	为了	烘烤	和	烤制	.

脂肪含量高的鱼通常最适合烘烤或烧烤。

[ænd; ənd] [liːn] [fɪʃ] [ɑː(r); ə(r)][ˈbetə(r)][fɔː(r); fə(r)] [ˈkʊkɪŋ] [ɪn][ˈwɔːtə(r)][ɔː(r)] [stiːm] [ɔː(r)][fɔː(r); fə(r)] [ˈmeɪkɪŋ]

And	lean	fish	are	better	for	cooking	in	water	or	steam	or	for	making
和	倾斜	鱼	是	更好的	为了	烹饪	在	水	或者	蒸汽	或者	为了	制作

[ˈtʃaʊdə(r)] ,

chowders	,
浓汤	,

瘦鱼更适合水煮、蒸煮或做成浓汤。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [diːp] - [fæt][ɔː(r)][pæn] [ˈfraɪɪŋ] .

and	for	deep	-	fat	or	pan	frying	.
和	为了	深的	-	胖的	或者	平底锅	煎炸	.

也适用于油炸或煎炸。

[ˈfrəʊz(ə)n] [fɪʃ] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [buːn] [tuː; tə] [ˈɪnləndə(r)] .

Frozen	fish	are	a	boon	to	inlanders	.
冷冻	鱼	是	一个	恩惠	到	内陆人	.

冷冻鱼对内陆居民来说是一大福音。

[ðeɪ] [gɪv] [ˌjuː ˈes][ðə; ðiː] [fɪʃ] [wiː; wi] [wɒnt] [æt; ət] [ˈeni] [taɪm] [ɒv; əv] [jɪə(r)] .

They	give	us	the	fish	we	want	at	any	time	of	year	.
他们	给	我们	这	鱼	我们	想	在	任何	时间	的	年	.

他们一年四季都能给我们提供我们想要的鱼。

[ænd; ənd][ðə; ðiː][ˈfleɪvə(r)][ɪz] [freʃ] .

And	the	flavor	is	fresh	.
和	这	味道	是	新鲜的	.

而且味道很清新。

[bɪˈfɔː(r)] [ˈkʊkɪŋ] [ə; eɪ][ˈfrəʊz(ə)n] [fɪʃ] ,

Before	cooking	a	frozen	fish	,
前	烹饪	一个	冷冻	鱼	,

烹饪冷冻鱼之前，

[θɔː] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈsləʊli] [ɪf] [ðeə(r)][ɪz][taɪm] — [ɪn][ə; eɪ][rɪˈfrɪdʒəreɪtə(r)][ɔː(r)][ˈʌðə(r)][kəʊld] [pleɪs] .

thaw	it	slowly	if	there	is	time	—	in	a	refrigerator	or	other	cold	place	.
解冻	它	缓慢地	如果	那里	是	时间	—	在	一个	冰箱	或者	其他	寒冷的	地方	.

如果有时间，请在冰箱或其他阴凉处慢慢解冻。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn][ə; eɪ] [ˈhʌri] , [kʊk] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈsləʊli] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][lɒŋgə(r)][ˈpɪəriəd] .

If	you	are	in	a	hurry	,	cook	it	slowly	for	a	longer	period	.
如果	你	是	在	一个	匆忙	,	厨师	它	缓慢地	为了	一个	更长	时期	.

如果时间紧迫，就慢炖更长时间。

['nevə(r)] [pə'mɪt] ['frəʊz(ə)n] [fɪʃ] [tuː; tə] [θɔː] [ænd; ənd] [riː'friːz] .

Never	permit	frozen	fish	to	thaw	and	refreeze	.
绝不	允许	冷冻	鱼	到	解冻	和	重新冷冻	.

绝对不要让冷冻鱼解冻后再重新冷冻。

[kænd] [fɪʃ] [ɪz][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l][ænd; ənd] [kən'viːniənt] [fɔː(r); fə(r)]['fæməli] [miːlz] .

Canned	fish	is	economical	and	convenient	for	family	meals	.
罐装	鱼	是	经济	和	方便的	为了	家庭	餐	.

罐装鱼经济实惠，方便家庭用餐。

[ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [tʃɪld] [ænd; ənd] [sɜːvd] [ɪn]['sælədz][ɔː(r)][ɒn][kəʊld] [pleɪt] [lʌntʃiz] [wɪð] ['lɪt(ə)l]

It	can	be	chilled	and	served	in	salads	or	on	cold	plate	lunches	with	little
它	能	是	冷藏	和	服务	在	沙拉	或者	在	寒冷的	盘子	午餐	和	小的

['fɜːðə(r)] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

further	preparation	.
更远	准备	.

冷藏后，只需稍加准备，即可用于沙拉或冷盘午餐。

[fɔː(r); fə(r)] [kʊkt] ['dɪʃɪz] ,

For	cooked	dishes	,
为了	煮熟	菜肴	,

对于熟食而言，

[ðə; ði][braɪn][ɔː(r)][ɔɪl][ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [fɪʃ] [ɪz] [pækt] [kæn; kən]['ɒf(ə)n][biː; bi] [juːst] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː]

the	brine	or	oil	in	which	the	fish	is	packed	can	often	be	used	to	add
这	盐水	或者	油	在	哪个	这	鱼	是	包装	能	经常	是	用过的	到	添加

['fleɪvə(r)][ænd; ənd]['njuːtrətɪv]['vælјuː][tuː; tə][ðə; ði] [sɔːs] .

flavor	and	nutritive	value	to	the	sauce	.
味道	和	营养	价值	到	这	酱	.

鱼肉包装时所用的盐水或油通常可以用来给酱汁增添风味和营养价值。

['sæmən] [ɪz] ['ɔːdnrəli] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn] ['sevrəl] ['dɪfrənt] ['kwɒləti] [g'reɪdz] [ænd; ənd][ɪz] [pækt] [ɪn][braɪn] .

Salmon	is	ordinarily	available	in	several	different	quality	grades	and	is	packed	in	brine	.
三文鱼	是	按说	可用的	在	一些	不同的	质量	成绩	和	是	包装	在	盐水	.

鲑鱼通常有几种不同的质量等级，并以盐水浸泡包装。

['mækrəl] ['ɔːlsəʊ][ɪz] [pækt] [ɪn][braɪn] .

Mackerel	also	is	packed	in	brine	.
鲭鱼	还	是	包装	在	盐水	.

鲭鱼也可以用盐水腌制。

['tjuːnə] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi][hæd; həd][ɪn]['sɒlɪd] - [pæk] , [tʃʌŋk] , [ɔː(r)]['greɪtɪd] [staɪl] , [pækt] [ɪn][ɔɪl][ɔː(r)] [braɪn] .

Tuna	fish	may	be	had	in	solid	-	pack	,	chunk	,	or	grated	style	,	packed	in	oil	or	brine	.
金枪鱼	鱼	可能	是	有	在	坚硬的	-	盒	,	块	,	或者	磨碎的	风格	,	包装	在	油	或者	盐水	.

金枪鱼可以以块状、块状或碎状出售，包装形式可以是油浸或盐水浸。

[fleɪkt] [fɪʃ] — [ˌsiː əʊ 'diː] , ['hædək] , ['pɒlək] , [ɔː(r)][ə; eɪ][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] — [ɪz] ['ɔːdnrəli] [pækt] [draɪ] .

Flaked	fish	—	cod	,	haddock	,	pollack	,	or	a	combination	—	is	ordinarily	packed	dry
片状的	鱼	—	鳕鱼	,	黑线鳕	,	鳕鱼	,	或者	一个	组合	—	是	按说	包装	干燥

.

:

.

片状鱼肉——鳕鱼、黑线鳕、绿鳕或它们的混合物——通常是干包装的。

[smɔːl] [dəˈmestɪk] [sɑːˈdiːnz] [pækt] [ɪn][ɔɪl] , [ˈmʌstəd] [sɔːs] , [ɔː(r)][təˈmɑːtəʊ] [sɔːs] [ɑː(r); ə(r)] [ˈgeɪnɪŋ]

Small	**domestic**	**sardines**	**packed**	**in**	**oil**	**,**	**mustard**	**sauce**	**,**	**or**	**tomato**	**sauce**	**are**	**gaining**
小的	国内的	沙丁鱼	包装	在	油	,	芥末	酱	,	或者	番茄	酱	是	获得

[ˈmɑːkɪt] [ˈprɒmɪnəns] . -

market	**prominence**	**.**	**24**
市场	显赫地位	.	-

用油、芥末酱或番茄酱腌制的小沙丁鱼在市场上越来越受欢迎。24

[fɪʃ] [ˈpætiz]

Fish	**patties**
鱼	肉饼

鱼饼

1½ [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [fɪʃ]

1½	**cups**	**flaked**	**cooked**	**or**	**canned**	**fish**
1½	杯子	片状的	煮熟	或者	罐装	鱼

1.5 杯片状熟鱼或罐装鱼

1½ [kʌps] [draɪ] [mæʃt] [pəˈteɪtəʊz]

1½	**cups**	**dry**	**mashed**	**potatoes**
1½	杯子	干燥	捣碎	土豆

1.5 杯干土豆泥

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈfaɪnli] [tʃɒpt] [ˈʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	精细地	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	**egg**
1	蛋

1个鸡蛋

[ˈpepə(r)]

Pepper
胡椒

胡椒

[ˈflaʊə(r)]

Flour
面粉

面粉

[ˈkʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

Cooking	**fat**	**or**	**oil**
烹饪	胖的	或者	油

食用油脂

[kəmˈbaɪn] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪkˈsept] [ˈflaʊə(r)][ænd; ənd][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .

Combine	**all**	**ingredients**	**except**	**flour**	**and**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
结合	全部	原料	除了	面粉	和	胖的	或者	油	.

将除面粉和油脂以外的所有材料混合。

[ʃeɪp] [ˈmɪkstʃə(r)][ˈɪntuː] [ˈpætiz] , [rəʊl][ɪn][ˈflaʊə(r)] , [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .

Shape	**mixture**	**into**	**patties**	**,**	**roll**	**in**	**flour**	**,**	**and**	**brown**	**in**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
形状	混合物	进入	肉饼	,	卷	在	面粉	,	和	棕色的	在	胖的	或者	油	.

将混合物捏成饼状，裹上面粉，然后在油脂中煎至金黄。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['pɪkld] [biːts] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['seləri] ,
Serve **with** **pickled** **beets** **,** **a** **green** **vegetable** **,** **celery** **,**
服务 和 腌制 甜菜 , 一个 绿色的 蔬菜 , 芹菜 ,

配以腌甜菜根、绿叶蔬菜和芹菜。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] ['məʊldɪd] ['kɔːnstɑːtʃ] ['pʊdɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv] [kʊkt] [draɪd]
and **for** **dessert** **molded** **cornstarch** **pudding** **with** **a** **sauce** **of** **cooked** **dried**
和 为了 甜点 模制 玉米淀粉 布丁 和 一个 酱 的 煮熟 干燥
['eɪprɪkɒts] .
apricots **.**
杏子 .

甜点是玉米淀粉布丁，配以煮熟的杏干酱汁。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[fɪʃ] - [pə'teɪtəʊ] [pʌfs] . — [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː] [eg] [jəʊk] [ɪn'sted] [ɒv; əv][ə; eɪ] [həʊl] [eg] [tuː; tə][ðə; ði]
Fish **-** **Potato** **Puffs** **.** **—** **Add** **2** **egg** **yolks** **instead** **of** **a** **whole** **egg** **to** **the**
鱼 - 土豆 泡芙 . — 添加 2 蛋 蛋黄 反而 的 一个 所有的 蛋 到 这
['mɪkstʃə(r)][ɒv; əv] [fɪʃ] [ænd; ənd][pə'teɪtəʊ] ;
mixture **of** **fish** **and** **potato** **;**
混合物 的 鱼 和 土豆 ;

鱼肉土豆泡芙——在鱼肉和土豆的混合物中加入 2 个蛋黄而不是一个鸡蛋；

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [ænd; ənd][fəʊld][ɪn] ['stɪfli] ['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] .
add **seasonings** **and** **fold** **in** **stiffly** **beaten** **egg** **whites** **.**
添加 调味料 和 折叠 在 僵硬地 被打败 蛋 白人 .

加入调味料，然后拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[pʊt]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [griːzd] ['kʌstəd] [kʌps][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) -
Put **mixture** **into** **greased** **custard** **cups** **and** **bake** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **30**
放 混合物 进入 涂油 蛋奶冻 杯子 和 烤 在 350° F . (缓和 烤箱) -
['mɪnɪts] .
minutes **.**
分钟 .

将混合物倒入抹了油的蛋奶冻杯中，在 350°F（中等温度）下烘烤 30 分钟。

[sɔːlt] [fɪʃ] [bɔːlz] . — [juːz][wʌn][kʌp][ɒv; əv][sɔːlt] [fɪʃ] .
Salt **fish** **Balls** **.** **—** **Use** **1** **cup** **of** **salt** **fish** **.**
盐 鱼 球 . — 使用 1 杯子 的 盐 鱼 .

咸鱼丸——使用1杯咸鱼。

[səʊk] [ðə; ði] [fɪʃ] [ɪn] [ˌluːk'wɔːm] ['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl] ['freʃənd] , ['tʃeɪndʒɪŋ] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][wʌns][ɔː(r)][twaɪs] .
Soak **the** **fish** **in** **lukewarm** **water** **until** **freshened** **,** **changing** **the** **water** **once** **or** **twice** **.**
浸泡 这 鱼 在 温 水 直到 清新 , 变化 这 水 一次 或者 两次 .

将鱼浸泡在温水中直至变鲜，期间换水一到两次。

[æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)] [tuː] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [lɒŋ] [ɪ'nʌf] .
An **hour** **or** **two** **is** **usually** **long** **enough** **.**
一个 小时 或者 二 是 通常 长的 足够的 .

一两个小时通常就足够了。

['sɪmə(r)] [ɪn]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl]['tendə(r)] , [dreɪn] , [ænd; ənd] [ʃred] .
Simmer **in** **water** **until** **tender** **,** **drain** **,** **and** **shred** **.**
煨 在 水 直到 投标 , 流走 , 和 撕碎 .

用水炖至软烂，沥干水分，撕成丝。

[stɜː(r)] [fɪʃ] ['ɪntuː] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] .

Stir	**fish**	**into**	**mashed**	**potatoes**	**.**
搅拌	鱼	进入	捣碎	土豆	.

将鱼肉拌入土豆泥中。

[ə'mɪt] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Omit	**onion**	**and**	**salt**	**.**
忽略	洋葱	和	盐	.

省略洋葱和盐。

[mɪks] [wel] [wɪð] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .

Mix	**well**	**with**	**the**	**other**	**ingredients**	**.**
混合	出色地	和	这	其他	原料	.

与其他食材充分混合。

[fɔːm] ['ɪntuː] [bɔːlz] [ænd; ənd] [rəʊl] [ɪn] ['flaʊə(r)] .

Form	**into**	**balls**	**and**	**roll**	**in**	**flour**	**.**
形式	进入	球	和	卷	在	面粉	.

揉成球状，然后在面粉中滚一圈。

[fraɪ] [ɪn] ['ʃæləʊ] [ɔː(r)] [diːp] [fæt] , [ɔː(r)] [beɪk] [ɪn] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] .

Fry	**in**	**shallow**	**or**	**deep**	**fat**	**,**	**or**	**bake**	**in**	**the**	**oven**	**.**
炒	在	浅的	或者	深的	胖的	,	或者	烤	在	这	烤箱	.

可以用浅油或深油煎炸，也可以用烤箱烘烤。

[fɪʃ] [ænd; ənd] ['nuːd(ə)lz]

Fish	**and**	**noodles**
鱼	和	面条

鱼和面

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

3	**tablespoons**	**chopped**	**onion**
3	汤匙	切碎	洋葱

3汤匙切碎的洋葱

⅓ [kʌp] [daɪst] ['seləri]

⅓	**cup**	**diced**	**celery**
⅓	杯子	切丁	芹菜

⅓ 杯切丁芹菜

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kʊkɪŋ] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl]

1	**tablespoon**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
1	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1汤匙食用油脂

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['pepə(r)]

Pepper
胡椒

胡椒

1⅔ [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [tə'mɑːtəʊz] , [ɔː(r)] [ˌtuː'tuː] [kʌps] [rɔː] [tə'mɑːtəʊz] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]

1⅔	**cups**	**cooked**	**or**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**or**	**2**	**cups**	**raw**	**tomatoes**	**cut**	**in**	**pieces**
1⅔	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿	,	或者	2	杯子	生的	西红柿	切	在	件

1⅔ 杯煮熟或罐装番茄，或 2 杯切碎的生番茄

1⅔ [kʌps] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz]

1⅔	**cups**	**cooked**	**noodles**
1⅔	杯子	煮熟	面条

1⅔ 杯煮熟的面条

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] [fɪʃ]
2 **cups** **flaked** **cooked** **fish**
2 杯子 片状的 煮熟 鱼

杯熟鱼片

[krʌmz] [mɪkst] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
Crumbs **mixed** **with** **melted** **butter** **or** **margarine**
面包屑 混合 和 融化 黄油 或者 人造黄油

面包屑与融化的黄油或人造黄油混合

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn][fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
Cook **onion** **and** **celery** **in** **fat** **or** **oil** **a** **few** **minutes** **.**
厨师 洋葱 和 芹菜 在 胖的 或者 油 一个 很少 分钟 .

将洋葱和芹菜用油脂炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['pepə(r)] , [ænd; ənd][tə'mɑːtəʊz][ænd; ənd] [hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Add **salt** **,** **pepper** **,** **and** **tomatoes** **and** **heat** **to** **boiling** **.**
添加 盐 , 胡椒 , 和 西红柿 和 热 到 沸腾 .

加入盐、胡椒粉和西红柿，煮沸。

[pʊt] [ɔːlˈtɜːnət] ['leɪəz] [ɒv; əv]['nuːd(ə)lz] , [fɪʃ] , [ænd; ənd][hɒt][tə'mɑːtəʊ]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd]
Put **alternate** **layers** **of** **noodles** **,** **fish** **,** **and** **hot** **tomato** **mixture** **into** **a** **greased**
放 备用 层 的 面条 , 鱼 , 和 热的 番茄 混合物 进入 一个 涂油
['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
baking **dish** **.**
烘烤 盘子 .

在抹了油的烤盘中，将面条、鱼肉和热番茄混合物交替铺放。

[tɒp] [wɪð] [krʌmz] .
Top **with** **crumbs** **.**
顶部 和 面包屑 .

撒上面包屑。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl][ðə; ðɪ]['mɪkstʃə(r)][ɪz] ['hiːtɪd]
Bake **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **20** **minutes** **or** **until** **the** **mixture** **is** **heated**
烤 在 350° F . (缓和 烤箱) - 分钟 或者 直到 这 混合物 是 加热
[θruː] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn] .
through **and** **the** **crumbs** **are** **browned** **.**
通过 和 这 面包屑 是 棕色 .

在 350°F（中等温度）下烘烤 20 分钟，或直至混合物完全加热且面包屑呈棕色。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [snæp] [biːnz] [ɔː(r)][ə'spærəgəs] , [ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] [wɪð] [ə; eɪ] ['tæŋi] ['hɔːsrædɪʃ] ['dresɪŋ]
Serve **with** **snap** **beans** **or** **asparagus** **,** **a** **green** **salad** **with** **a** **tangy** **horseradish** **dressing**
服务 和 折断 豆子 或者 芦笋 , 一个 绿色的 沙拉 和 一个 酸的 辣根 敷料
,
,
,

可搭配四季豆或芦笋，以及淋上酸爽辣根酱汁的绿色沙拉。

[ænd; ənd][hæv; həv] ['kʌpkeɪks] [fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] .
and **have** **cupcakes** **for** **dessert** **.**
和 有 纸杯蛋糕 为了 甜点 .

甜点是纸杯蛋糕。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[juːz] [kʊkt] [spəˈgeti] [ɔː(r)][ˌmækəˈrəʊni] [ɪnˈsted] [ɒv; əv][ˈnuːd(ə)lz] .

Use	cooked	spaghetti	or	macaroni	instead	of	noodles	.
使用	煮熟	意大利细面条	或者	通心粉	反而	的	面条	.

用煮熟的意大利面或通心粉代替面条。

[ɪnˈsted] [ɒv; əv][təˈmɑːtəʊz] ,

Instead	of	tomatoes	,
反而	的	西红柿	,

而不是西红柿，

[juːz] [tʃiːz] [sɔːs] — [ə; eɪ] [θɪn] [waɪt] [sɔːs] [tuː; tə] [wɪtʃ] ½ [kʌp] ['greɪtɪd] [ʃɑːp] [tʃiːz] [hæz; həz]

use	cheese	sauce	—	a	thin	white	sauce	to	which	½	cup	grated	sharp	cheese	has
使用	奶酪	酱	—	一个	薄的	白色的	酱	到	哪个	½	杯子	磨碎的	锋利的	奶酪	有

[biːn] ['ædɪd] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [kʌp][ɒv; əv] [sɔːs] .

been	added	for	each	cup	of	sauce	.
到过	额外	为了	每个	杯子	的	酱	.

使用奶酪酱——一种稀薄的白色酱汁，每杯酱汁中加入 ½ 杯磨碎的浓味奶酪。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ðə; ði][lɑːst] - ['mɪnɪts] [ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] . -

Sprinkle	with	grated	cheese	the	last	10	minutes	of	baking	.	25
撒	和	磨碎的	奶酪	这	最后的	-	分钟	的	烘烤	.	-

在烘烤的最后10分钟撒上磨碎的奶酪。25

['dʒelid]['tjuːnə]['sæləd]

Jellied	tuna	salad
果冻	金枪鱼	沙拉

金枪鱼冻沙拉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [ˌʌn'fleɪvərd] ['dʒelətɪn]

1	tablespoon	unflavored	gelatin
1	汤匙	无味	明胶

1汤匙无味明胶

¼ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)]

¼	cup	cold	water
¼	杯子	寒冷的	水

¼ 杯冷水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['seləri] [siːd]

½	teaspoon	celery	seed
½	茶匙	芹菜	种子

½茶匙芹菜籽

¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)]

¼	cup	vinegar
¼	杯子	醋

¼ 杯醋

¼ [kʌp]['wɔːtə(r)]

¼	cup	water
¼	杯子	水

¼ 杯水

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['biːt(ə)n]

2	eggs	,	beaten
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [fleɪkt] [kænd] [ˈtjuːnə] ([ɔː(r)][ˈʌðə(r)] [kænd] [ɔː(r)] [kʊkt] [fɪʃ])

2	cups	flaked	canned	tuna	(	or	other	canned	or	cooked	fish	)
2	杯子	片状的	罐装	金枪鱼	(	或者	其他	罐装	或者	煮熟	鱼	)

杯罐装金枪鱼片（或其他罐装或熟鱼）

[ˈsɒfn] [ˈdʒelətɪn] [ɒn] [tɒp] [ɒv; əv] [ˈwɔːtə(r)] .

Soften	gelatin	on	top	of	water	.
软化	明胶	在	顶部	的	水	.

将明胶放入水中软化。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈsiːzniŋz] , [ˈvɪnɪgə(r)] , [ænd; ənd] [ˈwɔːtə(r)] [tuː; tə] [egz] .

Add	seasonings	,	vinegar	,	and	water	to	eggs	.
添加	调味料	,	醋	,	和	水	到	鸡蛋	.

在鸡蛋中加入调味料、醋和水。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第3/5页

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Cook	**over**	**boiling**	**water**	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	超过	沸腾	水	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

隔水加热至浓稠，期间不断搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː]['dʒelətɪn][ænd; ənd][stɜː(r)] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'zɒlvd] .

Add	**gelatin**	**and**	**stir**	**until**	**it**	**is**	**dissolved**	**.**
添加	明胶	和	搅拌	直到	它	是	溶解	.

加入明胶，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [fɪʃ] [ænd; ənd][mɪks] ['θʌrəli] .

Add	**fish**	**and**	**mix**	**thoroughly**	**.**
添加	鱼	和	混合	彻底	.

加入鱼块，搅拌均匀。

[pɔː(r)]['ɪntuː][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz][ɔː(r)] [lɑːdʒ] [rɪŋ] [məʊld][ænd; ənd] [tʃɪl] .

Pour	**into**	**individual**	**molds**	**or**	**large**	**ring**	**mold**	**and**	**chill**	**.**
倒	进入	个人	模具	或者	大的	戒指	模具	和	寒意	.

倒入单个模具或大型环形模具中冷藏。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] ['skæləpt; 'skɒləpt][pə'teɪtəʊz] [wɪð] [tʃaɪvz] , [kʊkt] ['kærəts] , [ænd; ənd][hæv; həv] ['fləʊtɪŋ] ['aɪlənd]

Serve	**scalloped**	**potatoes**	**with**	**chives**	**,**	**cooked**	**carrots**	**,**	**and**	**have**	**floating**	**island**
服务	扇贝状的	土豆	和	细香葱	,	煮熟	胡萝卜	,	和	有	漂浮的	岛

[wɪð] [ə; eɪ] ['tɒpɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [braɪt] ,

with	**a**	**topping**	**of**	**a**	**bright**	**,**
和	一个	配料	的	一个	明亮的	,

将焗土豆配上细香葱、煮熟的胡萝卜，再配上漂浮岛，上面放上鲜艳的配料。

[tɑːt] ['dʒeli][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

tart	**jelly**	**for**	**dessert**	**.**
酸	果冻	为了	甜点	.

酸甜果冻作为甜点。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[ə; eɪ] ['hɑːti] ['sæləd] . — [pleɪs] [kəʊld] [fleɪkt] [kʊkt] [fɪʃ] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

A	**Hearty**	**Salad**	**.**	**—**	**Place**	**cold**	**flaked**	**cooked**	**fish**	**in**	**lettuce**	**cups**	**.**
一个	爽朗	沙拉	.	—	地方	寒冷的	片状的	煮熟	鱼	在	莴苣	杯子	.

丰盛沙拉——将冷藏的熟鱼片放入生菜叶中。

[sə'raʊnd] [wɪð] ['slaɪsɪz][ɒv; əv][tə'mɑːtəʊz][ænd; ənd]['kjuːkʌmbəz] ([ɪn]['siːz(ə)n]) ,

Surround	**with**	**slices**	**of**	**tomatoes**	**and**	**cucumbers**	**(**	**in**	**season**	**)**	**,**
环绕	和	切片	的	西红柿	和	黄瓜	(	在	季节	)	,

周围摆放西红柿片和黄瓜片（应季），

[ænd; ənd] ['veri] [θɪn] ['slaɪsɪz][ɒv; əv][kəʊld] [bɔɪld] [pə'teɪtəʊ] [dip] [ɪn] [frentʃ] ['dresɪŋ] .

and	**very**	**thin**	**slices**	**of**	**cold**	**boiled**	**potato**	**dipped**	**in**	**french**	**dressing**	**.**
和	非常	薄的	切片	的	寒冷的	煮沸	土豆	浸入	在	法语	敷料	.

还有切成极薄片的冷煮土豆，蘸着法式沙拉酱吃。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] .
Garnish **with** **hard** **-** **cooked** **eggs** **.**
装饰 和 难的 - 煮熟 鸡蛋 .

用煮熟的鸡蛋装饰。

[ə; eɪ][kəʊld]['plætə(r)] . — [sɜːv] [tʃɪld] ['sæmən] [wɪtʃ] [hæz; həz] [biːn] [bəʊnd] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː]
A **Cold** **Platter** **.** **—** **Serve** **chilled** **salmon** **which** **has** **been** **boned** **and** **cut** **into**
一个 寒冷的 拼盘 . — 服务 冷藏 三文鱼 哪个 有 到过 骨 和 切 进入
['sɜːvɪŋ] - [saɪz] ['piːsɪz] .
serving **-** **size** **pieces** **.**
服务 - 尺寸 件 .

冷盘——将去骨切成小块的冷藏鲑鱼端上桌。

[sə'raʊnd] [wɪð] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [tə'mɑːtəʊz] [ænd; ənd] [maʊndz] [ɒv; əv] [tɒst] [griːn] ['sæləd] .
Surround **with** **slices** **of** **tomatoes** **and** **mounds** **of** **tossed** **green** **salad** **.**
环绕 和 切片 的 西红柿 和 土堆 的 抛掷 绿色的 沙拉 .

周围摆放番茄片和大量拌好的蔬菜沙拉。

[fraɪd] [fɪʃ] ['fɪlɪt]
Fried **fish** **fillets**
油煎 鱼 鱼片

炸鱼片

[wʌn] [paʊnd] [fɪʃ] ['fɪlɪt] (['sæmən] , [ˌsiː əʊ 'diː] , ['rəʊzfɪʃ] , [ɔː(r)] ['hædək])
1 **pound** **fish** **fillets** **(** **salmon** **,** **cod** **,** **rosefish** **,** **or** **haddock** **)**
1 磅 鱼 鱼片 (三文鱼 , 鳕鱼 , 玫瑰鱼 , 或者 黑线鳕)

1磅鱼片（鲑鱼、鳕鱼、玫瑰鱼或黑线鳕）

[mɪlk] , ['flaʊə(r)]
Milk **,** **flour**
牛奶 , 面粉

牛奶、面粉

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['wɔːtə(r)]
1 **tablespoon** **water**
1 汤匙 水

1汤匙水

¾ ['teɪblspuːn] [sɔːlt]
¾ **tablespoon** **salt**
¾ 汤匙 盐

¾ 汤匙盐

[wʌn] [kʌp] [faɪn] [draɪ] [krʌmz]
1 **cup** **fine** **dry** **crumbs**
1 杯子 美好的 干燥 面包屑

杯细干面包屑

['kʊkɪŋ] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[kʌt] [fɪʃ] [ɪn] ['sɜːvɪŋ] ['piːsɪz] .
Cut **fish** **in** **serving** **pieces** **.**
切 鱼 在 服务 件 .

将鱼切成块状。

[dɪp][ɪn][mɪlk] , [ðen] [ɪn]['flaʊə(r)] .
Dip **in** **milk** **,** **then** **in** **flour** **.**
蘸 在 牛奶 , 然后 在 面粉 .

先蘸牛奶，再蘸面粉。

[mɪks] [eg] , ['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][sɔːlt] .
Mix **egg** **,** **water** **,** **and** **salt** **.**
混合 蛋 , 水 , 和 盐 .

将鸡蛋、水和盐混合。

[dɪp] ['flaʊəd] [fɪʃ] [ɪn] [ðɪs] ['mɪkstʃə(r)] , [ænd; ənd][rəʊl][ɪn] [krʌmz] .
Dip **floured** **fish** **in** **this** **mixture** **,** **and** **roll** **in** **crumbs** **.**
蘸 撒了面粉 鱼 在 这 混合物 , 和 卷 在 面包屑 .

将裹上面粉的鱼蘸上这种混合物，然后裹上面包屑。

[hiːt] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ɪn][fraɪ][pæn] , [pʊt][ɪn][ðə; ði] ['fɪlɪt] .
Heat **fat** **or** **oil** **in** **fry** **pan** **,** **put** **in** **the** **fillets** **.**
热 胖的 或者 油 在 炒 平底锅 , 放 在 这 鱼片 .

在煎锅中加热油脂，放入鱼片。

[rɪ'djuːs] [hiːt] , [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,
Reduce **heat** **,** **and** **cook** **slowly** **10** **to** **15** **minutes** **,**
减少 热 , 和 厨师 缓慢地 - 到 - 分钟 ,

调小火，慢煮10到15分钟。

[ʌn'tɪl][ðə; ði] [fɪʃ] [ɪz] [dʌn] [θruː] [ænd; ənd]['gəʊldən] [braʊn] [ɒn][bəuθ][saɪdz] .
until **the** **fish** **is** **done** **through** **and** **golden** **brown** **on** **both** **sides** **.**
直到 这 鱼 是 完毕 通过 和 金的 棕色的 在 两个都 侧面 .

直到鱼肉完全熟透，两面呈金黄色。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] [ænd; ənd]['lemən] .
Garnish **with** **parsley** **and** **lemon** **.**
装饰 和 香菜 和 柠檬 .

用欧芹和柠檬装饰。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] , [kriːmd] ['ʌnjənz] , [ə'spærəgəs]['sæləd][ɔː(r)] [mɪkst] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] ,
Serve **with** **baked** **potatoes** **,** **creamed** **onions** **,** **asparagus** **salad** **or** **mixed** **vegetable** **salad** **,**
服务 和 烘焙 土豆 , 奶油 洋葱 , 芦笋 沙拉 或者 混合 蔬菜 沙拉 ,
[ænd; ənd]['dʒelətɪn][fruːt] [dɪ'zɜːt] .
and **gelatin** **fruit** **dessert** **.**
和 明胶 水果 甜点 .

可搭配烤土豆、奶油洋葱、芦笋沙拉或什锦蔬菜沙拉和果冻水果甜点食用。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

['ʌv(ə)n] - [fraɪd] ['fɪlɪt] . — [prɪ'peə(r)] [fɪʃ] [fɔ:(r); fə(r)] ['fraɪɪŋ] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [gri:zd] ['ʃæləʊ]

Oven	-	**Fried**	**Fillets**	.	—	**Prepare**	**fish**	**for**	**frying**	**and**	**place**	**in**	**greased**	**shallow**
烤箱	-	油煎	鱼片	.	—	准备	鱼	为了	煎炸	和	地方	在	涂油	浅的

['beɪkɪŋ] [pæn] [wɪð] [speɪs] [bɪ'twi:n] ['pi:sɪz] .

baking	**pan**	**with**	**space**	**between**	**pieces**	.
烘烤	平底锅	和	空间	之间	件	.

烤箱煎鱼片——将鱼准备好进行煎炸，放入抹了油的浅烤盘中，鱼片之间留出空隙。

[dɒt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] , [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 500° [ef] . ([ɪk'stri:mli] [hɒt]['ʌv(ə)n])

Dot	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	,	**and**	**bake**	**at**	**500°**	**F**	.	(	**extremely**	**hot**	**oven**	)
点	和	黄油	或者	人造黄油	,	和	烤	在	500°	F	.	(	极其	热的	烤箱	)

[fɔ:(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

for	**10**	**minutes**	.
为了	-	分钟	.

点缀上黄油或人造黄油，然后在 500°F（极热的烤箱）下烘烤 10 分钟。

[fɪʃ] [beɪkt] [ɪn][mɪlk] . — [pleɪs] [fɪʃ] [ɪn] ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] [pæn] , [pɔ:(r)][ɒn] ½ [kʌp] [tɒp] [mɪlk] .

Fish	**Baked**	**in**	**Milk**	.	—	**Place**	**fish**	**in**	**shallow**	**baking**	**pan**	,	**pour**	**on**	**½**	**cup**	**top**	**milk**	.
鱼	烘焙	在	牛奶	.	—	地方	鱼	在	浅的	烘烤	平底锅	,	倒	在	½	杯子	顶部	牛奶	.

牛奶烤鱼——将鱼放入浅烤盘中，倒入½杯牛奶。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [sɔ:lt] , [dɒt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] .

Sprinkle	**with**	**salt**	,	**dot**	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	.
撒	和	盐	,	点	和	黄油	或者	人造黄油	.

撒上盐，点缀上黄油或人造黄油。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] . -

Bake	**at**	**350°**	**F**	.	(	**moderate**	**oven**	)	**about**	**25**	**minutes**	.	**26**
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	.	-

以 350°F（中等温度）烘烤约 25 分钟。26

['sæmən] [ləʊf]

Salmon	**loaf**
三文鱼	面包

三文鱼面包

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [fleɪkt] [kænd] [ɔ:(r)] [kʊkt] ['sæmən]

2	**cups**	**flaked**	**canned**	**or**	**cooked**	**salmon**
2	杯子	片状的	罐装	或者	煮熟	三文鱼

杯罐装或熟鲑鱼片

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔ:(r)][ɔɪl]

3	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
3	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

3汤匙食用油或油脂

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊə(r)]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] [mɪlk] [ænd; ənd] ['sæmən] ['lɪkwɪd]

1	**cup**	**milk**	**and**	**salmon**	**liquid**
1	杯子	牛奶	和	三文鱼	液体

杯牛奶和鲑鱼液

[sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
2 **tablespoons** **finely** **chopped** **parsley**
2 汤匙 精细地 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɒft] [bred] [kjuːbz]
2 **cups** **soft** **bread** **cubes**
2 杯子 柔软的 面包 立方体

杯软面包丁

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[dreɪn] [kænd] ['sæmən] , ['seɪvɪŋ] [ðə; ði]['lɪkwɪd] .
Drain **canned** **salmon** **,** **saving** **the** **liquid** **.**
流走 罐装 三文鱼 , 保存 这 液体 .

将罐装鲑鱼沥干，保留沥出的汁液。

[meɪk] [sɔːs] : [hiːt] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl] , [blend] [ɪn]['flaʊə(r)] .
Make **sauce** **:** **Heat** **fat** **or** **oil** **,** **blend** **in** **flour** **.**
制作 酱 : 热 胖的 或者 油 , 混合 在 面粉 .

制作酱汁：加热油脂，拌入面粉。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪˈnʌf] [mɪlk] [tuː; tə][ðə; ði]['sæmən]['lɪkwɪd][tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kʌp] , [ænd; ənd][stɜː(r)]['ɪntuː]
Add **enough** **milk** **to** **the** **salmon** **liquid** **to** **make** **1** **cup** **,** **and** **stir** **into**
添加 足够的 牛奶 到 这 三文鱼 液体 到 制作 1 杯子 , 和 搅拌 进入
[ðə; ði]['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)] .
the **flour** **mixture** **.**
这 面粉 混合物 .

在鲑鱼汁中加入足够的牛奶，使其达到 1 杯的量，然后搅拌到面粉混合物中。

[kʊk] [ʌnˈtɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook **until** **thickened** **,** **stirring** **constantly** **.**
厨师 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，煮至浓稠。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[mɪks][ðə; ði] [sɔːs] [wɪð] [ðə; ði]['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .
Mix **the** **sauce** **with** **the** **other** **ingredients** **.**
混合 这 酱 和 这 其他 原料 .

将酱汁与其他配料混合。

[fɔːm] ['ɪntuː][ləʊf] .
Form **into** **loaf** **.**
形式 进入 面包 .

揉成面包状。

[beɪk] [ɪn] [ʌn'kʌvəd] [pæn][æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] , [ɔː(r)][ʌn'tɪl]
Bake **in** **uncovered** **pan** **at** **350°** **F** **.** **(** **moderate** **oven** **)** **about** **half** **an** **hour** **,** **or** **until**
烤 在 裸露 平底锅 在 350° F . (缓和 烤箱) 关于 一半 一个 小时 , 或者 直到
[braʊn] .
brown **.**
棕色的 .

在不盖盖子的烤盘中，以 350°F（中等温度）烘烤约半小时，或直至呈棕色。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [beɪkt] [swiːtpəteɪtoʊz] , [kriːmd] ['seləri] [ɔː(r)] ['piːz] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] ,
Serve **with** **baked** **sweetpotatoes** **,** **creamed** **celery** **or** **peas** **,** **a** **green** **vegetable** **salad** **,**
服务 和 烘焙 红薯 , 奶油 芹菜 或者 豌豆 , 一个 绿色的 蔬菜 沙拉 ,
[ænd; ənd][ə; eɪ][fruːt] [wɪp] .
and **a** **fruit** **whip** **.**
和 一个 水果 鞭 .

可搭配烤红薯、奶油芹菜或奶油豌豆、绿色蔬菜沙拉和水果冰沙一起食用。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[tuː; tə] [gɪv] ['ekstrə]['fleɪvə(r)][tuː; tə]['sæmən] [ləʊf] ,
To **give** **extra** **flavor** **to** **salmon** **loaf** **,**
到 给 额外的 味道 到 三文鱼 面包 ,

为了给三文鱼饼增添风味，

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] ['kɔːsli] [tʃɒpt] [swiːt] ['pɪkl] [ænd; ənd][wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən] [tuː; tə]
add **½** **cup** **coarsely** **chopped** **sweet** **pickle** **and** **1** **teaspoon** **grated** **onion** **to**
添加 ½ 杯子 粗略地 切碎 甜的 泡菜 和 1 茶匙 磨碎的 洋葱 到
['mɪkstʃə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['beɪkɪŋ] .
mixture **before** **baking** **.**
混合物 前 烘烤 .

烘烤前，在混合物中加入 ½ 杯粗切甜酸黄瓜和 1 茶匙磨碎的洋葱。

[juːz] [kʊkt] [ˌsiː əʊ 'diː][ɔː(r)] ['hædək] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['sæmən] .
Use **cooked** **cod** **or** **haddock** **in** **place** **of** **the** **salmon** **.**
使用 煮熟 鳕鱼 或者 黑线鳕 在 地方 的 这 三文鱼 .

用煮熟的鳕鱼或黑线鳕代替鲑鱼。

[sɜːv] [fɪʃ] [ləʊf] [wɪð] [eg] [sɔːs] [meɪd] [baɪ] ['ædɪŋ] [tuː; tə][wʌn][kʌp] [waɪt] [sɔːs] ,
Serve **fish** **loaf** **with** **egg** **sauce** **made** **by** **adding** **to** **1** **cup** **white** **sauce** **,**
服务 鱼 面包 和 蛋 酱 制成 经过 添加 到 1 杯子 白色的 酱 ,

将鱼饼与蛋黄酱一起食用，蛋黄酱的制作方法是：将1杯白酱加入蛋黄酱中。

[ˌtuː'tuː] [slaɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] [ænd; ənd] ½ [tuː; tə][wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['hɔːsrædɪʃ] .
2 **sliced** **hard** **-** **cooked** **eggs** **and** **½** **to** **1** **tablespoon** **grated** **horseradish** **.**
2 切片 难的 - 煮熟 鸡蛋 和 ½ 到 1 汤匙 磨碎的 辣根 .

2 个切片的煮鸡蛋和 ½ 至 1 汤匙磨碎的辣根。

[stʌft] [fɪʃ] ['fɪlɪt]
Stuffed **fish** **fillets**
填充 鱼 鱼片

酿鱼片

¾ [kʌp] ['faɪnli] [kʌt] ['seləri]
¾ **cup** **finely** **cut** **celery**
¾ 杯子 精细地 切 芹菜

¾ 杯切碎的芹菜

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
3 **tablespoons** **finely** **chopped** **onion**
3 汤匙 精细地 切碎 洋葱

3汤匙切碎的洋葱

[sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

6	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
6	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

6汤匙食用油或油脂

[θriː] [kʌps] [bred] [kjuːbz]

3	**cups**	**bread**	**cubes**
3	杯子	面包	立方体

杯面包丁

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

['pepə(r)]

Pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

2	**tablespoons**	**chopped**	**parsley**
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] [taɪm] [ɔː(r)]['ʌðə(r)]['seɪvəri] ['siːzənɪŋ]

1	**teaspoon**	**thyme**	**or**	**other**	**savory**	**seasoning**
1	茶匙	百里香	或者	其他	美味的	调料

1茶匙百里香或其他香料

[wʌn] [paʊnd] [smɔːl] [fɪʃ] ['fɪlɪt]

1	**pound**	**small**	**fish**	**fillets**
1	磅	小的	鱼	鱼片

1磅小鱼片

[faɪn] [draɪ] [krʌmz]

Fine	**dry**	**crumbs**
美好的	干燥	面包屑

细干面包屑

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

2	**tablespoons**	**fat**
2	汤匙	胖的

2汤匙脂肪

[kʊk] ['seləri] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn][fæt][ɔː(r)][ɔɪl][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

Cook	**celery**	**and**	**onion**	**in**	**fat**	**or**	**oil**	**for**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
厨师	芹菜	和	洋葱	在	胖的	或者	油	为了	一个	很少	分钟	.

将芹菜和洋葱用油脂炒几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [bred] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['siːzənɪŋz] , [ænd; ənd][mɪks] [wel] .

Add	**bread**	**cubes**	**and**	**seasonings**	**,**	**and**	**mix**	**well**	**.**
添加	面包	立方体	和	调味料	,	和	混合	出色地	.

加入面包丁和调味料，搅拌均匀。

[pleɪs] ['stʌfɪŋ] [ɒn] [skɪn] [saɪd] [ɒv; əv] ['sɔːltɪd] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['fɪlɪt] .

Place	**stuffing**	**on**	**skin**	**side**	**of**	**salted**	**individual**	**fillets**	**.**
地方	馅	在	皮肤	边	的	咸的	个人	鱼片	.

将馅料放在腌制好的鱼片的鱼皮面上。

[rəʊl] [ænd; ənd] ['fɑːs(ə)n] [wɪð] ['tuːθˌpɪks] .

Roll	**and**	**fasten**	**with**	**toothpicks**	**.**
卷	和	系	和	牙签	.

卷起来，用牙签固定。

[rəʊl][ðə; ði] [stʌft] ['fɪlɪt] [ɪn][faɪn] [krʌmz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][fæt][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn] .

Roll	**the**	**stuffed**	**fillets**	**in**	**fine**	**crumbs**	**and**	**brown**	**in**	**fat**	**in**	**a**	**fry**	**pan**	**.**
卷	这	填充	鱼片	在	美好的	面包屑	和	棕色的	在	胖的	在	一个	炒	平底锅	.

将酿馅鱼柳裹上细面包屑，然后在煎锅中用油脂煎至棕色。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] — [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**cook**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**tender**	**—**	**about**	**10**	**minutes**	**.**
覆盖	和	厨师	超过	低的	热	直到	投标	—	关于	-	分钟	.

盖上锅盖，用小火煮至软烂——大约10分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['tɑːtə(r)] [sɔːs] , [bɔɪld] [ɔː(r)] [beɪkt] [pə'teɪtəʊz][ɔː(r)] [skwɒʃ] , [griːn] ['liːmə] [biːnz] ,

Serve	**with**	**tartar**	**sauce**	**,**	**boiled**	**or**	**baked**	**potatoes**	**or**	**squash**	**,**	**green**	**lima**	**beans**	**,**
服务	和	鞑靼	酱	,	煮沸	或者	烘焙	土豆	或者	壁球	,	绿色的	利马	豆子	,

可搭配塔塔酱、煮土豆或烤土豆或南瓜、青利马豆食用。

['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] ['kærət] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['lemən] [paɪ] .

cabbage	**and**	**carrot**	**salad**	**,**	**and**	**lemon**	**pie**	**.**
卷心菜	和	胡萝卜	沙拉	,	和	柠檬	馅饼	.

卷心菜胡萝卜沙拉和柠檬派。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[leɪ] [wʌn] ['fɪlɪt] [ɪn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] ; [brʌʃ] [wɪð] ['meltɪd] [fæt][ɔː(r)] [wɪð] [ɔɪl] ,

Lay	**one**	**fillet**	**in**	**greased**	**baking**	**dish**	**;**	**brush**	**with**	**melted**	**fat**	**or**	**with**	**oil**	**,**
莱	一	鱼片	在	涂油	烘烤	盘子	;	刷子	和	融化	胖的	或者	和	油	,

将一片鱼柳放入抹了油的烤盘中；刷上融化的油脂或食用油，

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['lemən][dʒuːs] , [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] ['stʌfɪŋ] .

sprinkle	**with**	**lemon**	**juice**	**,**	**and**	**cover**	**with**	**stuffing**	**.**
撒	和	柠檬	汁	,	和	覆盖	和	馅	.

撒上柠檬汁，再盖上馅料。

[pleɪs] ['sekənd] ['fɪlɪt] [ɒn] ['stʌfɪŋ] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [krʌmz] , [dɒt] [wɪð] [fæt] , [ænd; ənd] [beɪk]

Place	**second**	**fillet**	**on**	**stuffing**	**,**	**sprinkle**	**with**	**crumbs**	**,**	**dot**	**with**	**fat**	**,**	**and**	**bake**
地方	第二	鱼片	在	馅	,	撒	和	面包屑	,	点	和	胖的	,	和	烤

[ʌn'kʌvəd] [æt; ət] 350°

uncovered	**at**	**350°**
裸露	在	350°

将第二块鱼柳放在馅料上，撒上面包屑，点缀上油脂，然后在350°的烤箱中烘烤，无需盖盖。

[ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

F	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**about**	**35**	**minutes**	**.**
F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	.

F.（中等烤箱温度）约 35 分钟。

[beɪst] [ə'keɪʒnəli] [wɪð] ['meltɪd] [fæt] . -

Baste	**occasionally**	**with**	**melted**	**fat**	**.**	**27**
绷	偶尔	和	融化	胖的	.	-

不时用融化的油脂涂抹。27

[fɪʃ] [wɪð] ['kʌri] [sɔːs]

Fish	**with**	**curry**	**sauce**
鱼	和	咖喱	酱

咖喱鱼

1½ [paʊndz] [drest] [fɪʃ]
1½ pounds dressed fish
1½ 磅 穿着 鱼

1.5磅去皮鱼

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
1 tablespoon chopped green pepper
1 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

1汤匙切碎的青椒

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]
1 small onion , chopped
1 小的 洋葱 , 切碎

1个小洋葱，切碎

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
¼ cup chopped celery
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] ['lɪkwɪd] (['lɪkwɪd][frɒm; frəm] ['sɪmə(r)d] [fɪʃ] [plʌs] [mɪlk])
1 cup liquid (liquid from simmered fish plus milk)
1 杯子 液体 (液体 从 小火慢炖 鱼 加 牛奶)

杯液体（炖鱼汁加牛奶）

['kʌri] ['paʊdə(r)]
Curry powder
咖喱 粉末

咖喱粉

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] [kʌps] [hɒt] [kʊkt] [raɪs]
2 to 3 cups hot cooked rice
2 到 3 杯子 热的 煮熟 米

2至3杯热米饭

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
2 tablespoons chopped parsley
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

['sɪmə(r)] [fɪʃ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] ['kwɒntəti] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] [pæn] .
Simmer fish about 10 minutes in a small quantity of water in a shallow pan .
煨 鱼 关于 - 分钟 在 一个 小的 数量 的 水 在 一个 浅的 平底锅 .

将鱼放入浅锅中，加入少量水，小火慢煮约 10 分钟。

[dreɪn] [ænd; ənd] [seɪv] ['lɪkwɪd] .
Drain and save liquid .
流走 和 节省 液体 .

沥干并保存液体。

[waɪl] [ðə; ði] [fɪʃ] [ɪz] ['kʊkɪŋ] , [meɪk] [sɔːs] : [melt] [ðə; ði] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] [ænd; ənd] [kʊk]

While	**the**	**fish**	**is**	**cooking**	**,**	**make**	**sauce**	**:**	**Melt**	**the**	**butter**	**or**	**margarine**	**and**	**cook**
尽管	这	鱼	是	烹饪	,	制作	酱	:	熔化	这	黄油	或者	人造黄油	和	厨师

[ðə; ði] [griːn] ['pepə(r)] ,

the	**green**	**pepper**	**,**
这	绿色的	胡椒	,

在鱼烹饪的同时，制作酱汁：融化黄油或人造黄油，然后炒青椒，

['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['seləri] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

onion	**,**	**and**	**celery**	**in**	**it**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
洋葱	,	和	芹菜	在	它	一个	很少	分钟	.

加入洋葱和芹菜，翻炒几分钟。

[stɜː(r)] [ɪn] [ðə; ði] ['flaʊə(r)] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] .

Stir	**in**	**the**	**flour**	**,**	**then**	**add**	**the**	**liquid**	**.**
搅拌	在	这	面粉	,	然后	添加	这	液体	.

拌入面粉，然后加入液体。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Cook	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kʌri] ['paʊdə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	**curry**	**powder**	**and**	**salt**	**to**	**taste**	**.**
添加	咖喱	粉末	和	盐	到	品尝	.

根据口味加入咖喱粉和盐。

[juːz] ⅛ [tuː; tə] [wʌn] ['tiːspuːn] ['kʌri] ['paʊdə(r)] , [æz; əz] [dɪ'zaɪəd] .

Use	**⅛**	**to**	**1**	**teaspoon**	**curry**	**powder**	**,**	**as**	**desired**	**.**
使用	⅛	到	1	茶匙	咖喱	粉末	,	作为	想要的	.

根据个人口味，可使用 ⅛ 至 1 茶匙咖喱粉。

[rɪ'muːv] [skɪn] [ænd; ənd] [bəʊnz] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [kʊkt] [fɪʃ] .

Remove	**skin**	**and**	**bones**	**from**	**the**	**cooked**	**fish**	**.**
消除	皮肤	和	骨头	从	这	煮熟	鱼	.

将煮熟的鱼去皮去骨。

[ə'reɪndʒ] [fɪʃ] [ɒn] [ə; eɪ] [hɒt] ['plætə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] ['bɔːdə(r)] [ɒv; əv] ['fleɪki] [raɪs] .

Arrange	**fish**	**on**	**a**	**hot**	**platter**	**with**	**a**	**border**	**of**	**flaky**	**rice**	**.**
安排	鱼	在	一个	热的	拼盘	和	一个	边界	的	片状的	米	.

将鱼摆放在热盘上，周围环绕一圈酥脆的米饭。

[pɔː(r)] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [fɪʃ] , [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] ['pɑːsli] [ɒn] [tɒp] .

Pour	**sauce**	**over**	**fish**	**,**	**and**	**sprinkle**	**parsley**	**on**	**top**	**.**
倒	酱	超过	鱼	,	和	撒	香菜	在	顶部	.

将酱汁淋在鱼上，再撒上欧芹碎。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [kʊkt] [griːn] [ɔː(r)] ['jeləʊ] ['vedʒtəb(ə)l] , ['sɪtrəs] [fruːt] ['sæləd] , [ænd; ənd] ['kɒtɪdʒ]

Serve	**with**	**a**	**cooked**	**green**	**or**	**yellow**	**vegetable**	**,**	**citrus**	**fruit**	**salad**	**,**	**and**	**cottage**
服务	和	一个	煮熟	绿色的	或者	黄色的	蔬菜	,	柑橘	水果	沙拉	,	和	小屋

['pʊdɪŋ] [wɪð] ['kærəmel] [sɔːs] .

pudding	**with**	**caramel**	**sauce**	**.**
布丁	和	焦糖	酱	.

可搭配煮熟的绿色或黄色蔬菜、柑橘类水果沙拉和焦糖布丁一起食用。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[ʃrɪmp] [wɪð] [ˈkʌri] [sɔːs] . — [ɪnˈsted] [ɒv; əv][ðə; ði] [fɪʃ] , [juːz] [ʃrɪmp] .
Shrimp **With** **Curry** **Sauce** **.** **—** **Instead** **of** **the** **fish** **,** **use** **shrimp** **.**
虾 和 咖喱 酱 . — 反而 的 这 鱼 , 使用 虾 .

咖喱虾——用虾代替鱼。

[ˈsæmən] , [raɪs] , [ænd; ənd][təˈmɑːtəʊz]
Salmon **,** **rice** **,** **and** **tomatoes**
三文鱼 , 米 , 和 西红柿

三文鱼、米饭和番茄

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [ˈʌnjən]
¼ **cup** **chopped** **onion**
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] [ˈpepə(r)]
¼ **cup** **chopped** **green** **pepper**
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbeɪkən][fæt][ɔː(r)] [miːt] [ˈdrɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **bacon** **fat** **or** **meat** **drippings**
2 汤匙 熏肉 胖的 或者 肉 滴落物

2汤匙培根油或肉汁

1½ [kʌps] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)]
1½ **cups** **boiling** **water**
1½ 杯子 沸腾 水

1.5 杯沸水

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [təˈmɑːtəʊz] , [ɔː(r)] 2½ [kʌps] [tʃɒpt] [rɔː] [təˈmɑːtəʊz]
2 **cups** **cooked** **or** **canned** **tomatoes** **,** **or** **2½** **cups** **chopped** **raw** **tomatoes**
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 2½ 杯子 切碎 生的 西红柿

杯煮熟或罐装番茄，或 2.5 杯切碎的生番茄

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

⅓ [kʌp] [rɔː] [raɪs]
⅓ **cup** **raw** **rice**
⅓ 杯子 生的 米

三分之一杯生米

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [ˈɒlɪvz]
¼ **cup** **chopped** **olives**
¼ 杯子 切碎 橄榄

¼ 杯切碎的橄榄

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [fleɪkt] [kænd] [ɔː(r)] [kʊkt] [ˈsæmən]
2 **cups** **flaked** **canned** **or** **cooked** **salmon**
2 杯子 片状的 罐装 或者 煮熟 三文鱼

杯罐装或熟鲑鱼片

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] [ɪn] [ðə; ði] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [fraɪ] [pæn] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['ʌnjən] [ɪz]

Cook	**onion**	**and**	**green**	**pepper**	**in**	**the**	**fat**	**in**	**a**	**large**	**fry**	**pan**	**until**	**the**	**onion**	**is**
厨师	洋葱	和	绿色的	胡椒	在	这	胖的	在	一个	大的	炒	平底锅	直到	这	洋葱	是

['jeləʊ] .

yellow	**.**
黄色的	.

在大煎锅中用油脂炒洋葱和青椒，直到洋葱变黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtə(r)] , [tə'mɑːtəʊz] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	**water**	**,**	**tomatoes**	**,**	**and**	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**taste**	**.**
添加	水	,	西红柿	,	和	盐	和	胡椒	到	品尝	.

加入水、西红柿，并根据口味加入盐和胡椒粉。

[brɪŋ] [tuː; tə] [bɔɪl] .

Bring	**to**	**boil**	**.**
带来	到	熬	.

煮沸。

[ˌeɪ diː 'diː] [raɪs] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] [raɪs] [ɪz] ['tendə(r)] — - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] — ['ædɪŋ] [mɔː(r)]

Add	**rice**	**and**	**simmer**	**until**	**rice**	**is**	**tender**	**—**	**20**	**to**	**25**	**minutes**	**—**	**adding**	**more**
添加	米	和	煨	直到	米	是	投标	—	-	到	-	分钟	—	添加	更多的

['wɔːtə(r)] [ɪf] ['niːdɪd] .

water	**if**	**needed**	**.**
水	如果	需要	.

加入大米，小火慢炖至米饭变软（约20至25分钟），必要时可加水。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɒlɪvz] [ænd; ənd] [fɪʃ] [ænd; ənd] [kʊk] [ˌtuː'tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] [tuː; tə] [blend] [ðə; ði]

Add	**olives**	**and**	**fish**	**and**	**cook**	**2**	**or**	**3**	**minutes**	**longer**	**to**	**blend**	**the**
添加	橄榄	和	鱼	和	厨师	2	或者	3	分钟	更长	到	混合	这

['fleɪvəz] .

flavors	**.**
口味	.

加入橄榄和鱼，再煮2到3分钟，使各种味道融合在一起。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [beɪkt] [skwɒʃ] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] [ɪn] ['sæləd] [ɔː(r)] [kʊkt] , [wɪð] [kriːm] [paɪ]

Serve	**with**	**baked**	**squash**	**,**	**a**	**green**	**vegetable**	**in**	**salad**	**or**	**cooked**	**,**	**with**	**cream**	**pie**
服务	和	烘焙	壁球	,	一个	绿色的	蔬菜	在	沙拉	或者	煮熟	,	和	奶油	馅饼

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

for	**dessert**	**.**
为了	甜点	.

可搭配烤南瓜、沙拉或煮熟的绿色蔬菜，甜点可搭配奶油派。

[fɔː(r); fə(r)] [və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['ʌðə(r)] [kʊkt] [fɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] ['sæmən] .

Other	**cooked**	**fish**	**may**	**be**	**used**	**in**	**place**	**of**	**salmon**	**.**
其他	煮熟	鱼	可能	是	用过的	在	地方	的	三文鱼	.

可以用其他熟鱼代替鲑鱼。

[wʌn] [kʌp] [ɒv; əv] [kʊkt] [raɪs] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌʌn'kʊkt] [raɪs] .

One	**cup**	**of**	**cooked**	**rice**	**may**	**be**	**used**	**instead**	**of**	**the**	**uncooked**	**rice**	**.**
一	杯子	的	煮熟	米	可能	是	用过的	反而	的	这	生	米	.

可以用一杯熟米饭代替生米。

[əˈmɪt] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] .
Omit **boiling** **water** **.**
忽略 沸腾 水 .

省略沸水步骤。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][raɪs] , [ˈɒlɪvz] ,
Add **the** **rice** **,** **olives** **,**
添加 这 米 , 橄榄 ,

加入米饭、橄榄，

[ænd; ənd] [fɪʃ] [æz; əz] [suːn] [æz; əz][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz][ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)][ænd; ənd] [kʊk] [faɪv][ɔː(r)] -
and **fish** **as** **soon** **as** **the** **vegetables** **are** **tender** **and** **cook** **5** **or** **10**
和 鱼 作为 很快 作为 这 蔬菜 是 投标 和 厨师 5 或者 -
['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .
minutes **longer** **.**
分钟 更长 .

蔬菜煮软后即可放入鱼，再煮 5 到 10 分钟。

['seləri] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv][ðə; ði] [griːn] ['pepə(r)] . -
Celery **may** **be** **used** **instead** **of** **the** **green** **pepper** **.** **28**
芹菜 可能 是 用过的 反而 的 这 绿色的 胡椒 . -

芹菜可以代替青椒。28

[egz] . . .
Eggs **.** **.** **.**
鸡蛋 . . .

鸡蛋.....

[egz] [ɑː(r); ə(r)] ['eksələnt] [fɔː(r); fə(r)][meɪn] ['dɪʃɪz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðeɪ] [kən'teɪn] [haɪ] - ['kwɒləti]['prəʊtiːn] ,
Eggs **are** **excellent** **for** **main** **dishes** **because** **they** **contain** **high** **-** **quality** **protein** **,**
鸡蛋 是 出色的 为了 主要的 菜肴 因为 他们 包含 高的 - 质量 蛋白质 ,

鸡蛋是制作主菜的绝佳食材，因为它们含有优质蛋白质。

[ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [gʊd] [sɔːs] [ɒv; əv] ['sevrəl] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['mɪnərəlz] [ænd; ənd] ['vɪtəmɪnz] .
and **are** **a** **good** **source** **of** **several** **important** **minerals** **and** **vitamins** **.**
和 是 一个 好的 来源 的 一些 重要的 矿物 和 维生素 .

并且是多种重要矿物质和维生素的良好来源。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːv] [egz] [æz; əz][æn; ən] [ɔːl'tɜːnət] [fɔː(r); fə(r)] [miːt] [ɪn][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,
When **you** **serve** **eggs** **as** **an** **alternate** **for** **meat** **in** **a** **main** **dish** **,**
什么时候 你 服务 鸡蛋 作为 一个 备用 为了 肉 在 一个 主要的 盘子 ,

当你在主菜中用鸡蛋代替肉类时，

['aɪðə(r)] [ə'laʊ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌn] [eg] [pə(r)]['pɜːs(ə)n][ɔː(r)][ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [mɪlk][ɔː(r)] [tʃiːz] ,
either **allow** **more** **than** **1** **egg** **per** **person** **or** **add** **enough** **milk** **or** **cheese** **,**
任何一个 允许 更多的 比 1 蛋 每 人 或者 添加 足够的 牛奶 或者 奶酪 ,

要么允许每人食用超过1个鸡蛋，要么添加足够的牛奶或奶酪。

[æz; əz][ɪn] [tʃiːz] ['ɒmlət] , [fɔː(r); fə(r)][ɪg'zɑːmp(ə)l] , [tuː; tə] [meɪk] [ʌp][ðə; ði] ['dɪfrəns] .
as **in** **cheese** **omelet** **,** **for** **example** **,** **to** **make** **up** **the** **difference** **.**
作为 在 奶酪 煎蛋卷 , 为了 例子 , 到 制作 向上 这 不同之处 .

例如，在奶酪煎蛋卷中，为了弥补不足。

['gʌvənmənt] - ['greɪdɪd] [egz] [ɑː(r); ə(r)][səʊld][ɪn] ['kɑːtənz] ['leɪb(ə)ld] [wɪð] [ðə; ði] [greɪd] (['kwɒləti]) , [saɪz]
Government **-** **graded** **eggs** **are** **sold** **in** **cartons** **labeled** **with** **the** **grade** **(** **quality** **)** **,** **size**
政府 - 已评分 鸡蛋 是 卖 在 纸箱 标签 和 这 年级 (质量) , 尺寸
([weɪt]) , [ænd; ənd] [deɪt] [ɒv; əv] ['greɪdɪŋ] .
(**weight** **)** **,** **and** **date** **of** **grading** **.**
(重量) , 和 日期 的 等级 .

政府分级的鸡蛋装在纸盒中出售，纸盒上会标明等级（质量）、尺寸（重量）和分级日期。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)][fɔː(r)][juː] . [es] . [gˈreɪdz] — [ˌeɪ ˈeɪ] , [ə; eɪ] , [biː] ,

There	are	four	U	.	S	.	grades	—	AA	,	A	,	B	,
那里	是	四	U	.	S	.	成绩	—	AA	,	一个	,	B	,

美国有四个等级——AA、A、B、

[ænd; ənd][siː] . [gˈreɪdz] [ˌeɪ ˈeɪ][ænd; ənd][ə; eɪ][hæv; həv][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [prəˈpɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [θɪk] [waɪt] ,

and	C	.	Grades	AA	and	A	have	a	large	proportion	of	thick	white	,
和	C	.	成绩	AA	和	一个	有	一个	大的	部分	的	厚的	白色的	,

C级、AA级和A级含有大量厚厚的白色物质，

[ə; eɪ][fɜːm] [haɪ] [jəʊk] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [ˈdelɪkət] [ˈfleɪvə(r)] .

a	firm	high	yolk	,	and	a	delicate	flavor	.
一个	公司	高的	蛋黄	,	和	一个	精美的	味道	.

蛋黄饱满紧实，味道清淡。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ˈɒf(ə)n] [prɪˈfɜːd] [fɔː(r); fə(r)] [ˈkʊkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] , [ˈpəʊtʃɪŋ] , [ænd; ənd] [ˈfraɪɪŋ] .

They	are	often	preferred	for	cooking	in	the	shell	,	poaching	,	and	frying	.
他们	是	经常	首选	为了	烹饪	在	这	壳	,	偷猎	,	和	煎炸	.

人们通常更喜欢带壳烹饪、水煮和油炸。

[gˈreɪdz] [biː][ænd; ənd][siː] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [les] [ɪkˈspensɪv] [ðæn; ðən][ðə; ði] [tuː] [tɒp] [gˈreɪdz] ,

Grades	B	and	C	,	which	are	less	expensive	than	the	two	top	grades	,
成绩	B	和	C	,	哪个	是	较少的	昂贵的	比	这	二	顶部	成绩	,

B级和C级比最高两个等级便宜，

[ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [ˈθrɪfti] [tʃɔɪs] [weə(r)] [əˈpɪərəns] [ænd; ənd] [ˈdelɪkət] [ˈfleɪvə(r)][ɑː(r); ə(r)] [les] [ɪmˈpɔːt(ə)nt]

are	a	thrifty	choice	where	appearance	and	delicate	flavor	are	less	important
是	一个	节俭	选择	在哪里	外貌	和	精美的	味道	是	较少的	重要的

, [æz; əz][ɪn] [ˈspæniʃ] [ˈɒmlət] ,

,	as	in	Spanish	omelet	,
,	作为	在	西班牙语	煎蛋卷	,

在外观和口味不太重要的场合，例如西班牙煎蛋卷，这是一种经济实惠的选择。

[ˈdʒɪndʒəbred] , [ɔː(r)][ˈskræmb(ə)ld] [egz] [wɪð] [ˈbeɪkən] .

gingerbread	,	or	scrambled	eggs	with	bacon	.
姜饼	,	或者	打乱	鸡蛋	和	熏肉	.

姜饼，或者培根炒蛋。

[ˈsaɪzɪz][ɒv; əv] [egz] [ænd; ənd][ðeə(r)] [ˈmɪnɪməm] [weɪts] [pə(r)][ˈdʌz(ə)n][ɑː(r); ə(r)] :

Sizes	of	eggs	and	their	minimum	weights	per	dozen	are	:
尺寸	的	鸡蛋	和	他们的	最低限度	重量	每	打	是	:

鸡蛋的尺寸及其每打的最低重量如下：

[ˈdʒʌmbəʊ] - [ˈaʊnsɪz]

Jumbo	30	ounces
巨型	-	盎司

特大号 30 盎司

[ˈekstrə] [lɑːdʒ] - [ˈaʊnsɪz]

Extra	large	27	ounces
额外的	大的	-	盎司

特大号 27 盎司

[lɑːdʒ] - [ˈaʊnsɪz]

Large	24	ounces
大的	-	盎司

大号 24 盎司

[ˈmiːdiəm] - [ˈaʊnsɪz]

Medium	21	ounces
中等的	-	盎司

中号 21 盎司

[smɔːl] - ['aʊnsɪz]
Small 18 ounces
小的 - 盎司

小号 18 盎司

['piːwiː] - ['aʊnsɪz]
Peewee 15 ounces
小矮人 - 盎司

Peewee 15盎司

[wɪ'ðɪn] ['eni] [greɪd] , [lɑːdʒ] [egz] ['juːʒuəli; 'juːʒəli][kɒst][mɔː(r)][pə(r)]['dʌz(ə)n][ðæn; ðən][smɔːlə(r)][wʌnz] .
Within any grade , large eggs usually cost more per dozen than smaller ones .
之内 任何 年级 , 大的 鸡蛋 通常 成本 更多的 每 打 比 较小的 一个 .

同一等级的鸡蛋，大号鸡蛋通常比小号鸡蛋每打价格更高。

[juːz][ðə; ði] [ə'bʌv] [weɪts] [tuː; tə] [dɪ'tɜːmɪn] [wɪtʃ] [saɪz] [gɪvz] [juː; jʊ][ðə; ði][best] [rɪ'tɜːn] [fɔː(r); fə(r)]
Use the above weights to determine which size gives you the best return for
使用 这 多于 重量 到 决定 哪个 尺寸 给予 你 这 最好的 返回 为了
[jɔː(r); jə(r)] ['mʌni] .
your money .
你的 钱 .

使用上述权重来确定哪种尺寸能让您获得最佳性价比。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] ,
For instance ,
为了 实例 ,

例如，

[ɪf] ['miːdiəm] [egz] [weɪɪŋ] - ['aʊnsɪz] [ɑː(r); ə(r)] - [sents] [ə; eɪ]['dʌz(ə)n] (2⅔ [sents] [æn; ən] [aʊns])
if medium eggs weighing 21 ounces are 56 cents a dozen (2⅔ cents an ounce)
如果 中等的 鸡蛋 称重 - 盎司 是 - 分 一个 打 (2⅔ 分 一个 盎司)
[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ]['betə(r)] [baɪ] [ðæn; ðən] [lɑːdʒ] [egz] [weɪɪŋ] - ['aʊnsɪz] [æt; ət] - [sents] [ə; eɪ]
they are a better buy than large eggs weighing 24 ounces at 66 cents a
他们 是 一个 更好的 买 比 大的 鸡蛋 称重 - 盎司 在 - 分 一个
['dʌz(ə)n] (2¾ [sents] [æn; ən] [aʊns]) .
dozen (2¾ cents an ounce) .
打 (2¾ 分 一个 盎司) .

如果 21 盎司重的中等大小的鸡蛋每打 56 美分（每盎司 2⅔ 美分），那么它们比 24 盎司重的大鸡蛋每打 66 美分（每盎司 2¾ 美分）更划算。

[egz] [ɑː(r); ə(r)] [tʃiːpə] [ðæn; ðən] [miːt] [æz; əz][ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv][meɪn] - [dɪʃ] ['prəʊtiːn] [wen] [ðə; ði]
Eggs are cheaper than meat as a source of main - dish protein when the
鸡蛋 是 更便宜 比 肉 作为 一个 来源 的 主要的 - 盘子 蛋白质 什么时候 这
[praɪs][ɒv; əv] [eɪt] [lɑːdʒ] [egz] [ɪz] [les] [ðæn; ðən][ðə; ði][praɪs][ɒv; əv][ə; eɪ][paʊnd] [ɒv; əv] [miːt] [wɪð]
price of eight large eggs is less than the price of a pound of meat with
价格 的 八 大的 鸡蛋 是 较少的 比 这 价格 的 一个 磅 的 肉 和
['mɒdərət] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] [bəʊn] [ænd; ənd][fæt] ,
moderate amounts of bone and fat ,
缓和 金额 的 骨 和 胖的 ,

当八个大鸡蛋的价格低于一磅带适量骨头和脂肪的肉的价格时，鸡蛋作为主菜蛋白质来源比肉类更便宜。

[sʌtʃ] [æz; əz] [rʌmp] [rəʊst] .
such as rump roast .
这样的 作为 臀部 烤 .

例如牛臀肉。

[ɔː(r)] [wen] [ðə; ði] [praɪs] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] [lɑːdʒ] [egz] [ɪz] [les] [ðæn; ðən] [ðə; ði] [praɪs] [ɒv; əv] [ə; eɪ]

Or	when	the	price	of	a	dozen	large	eggs	is	less	than	the	price	of	a
或者	什么时候	这	价格	的	一个	打	大的	鸡蛋	是	较少的	比	这	价格	的	一个

[paʊnd] [ɒv; əv] [liːn] [miːt] [wɪð] ['lɪt(ə)l] [fæt] [ænd; ənd] [bəʊn] ,

pound	of	lean	meat	with	little	fat	and	bone	,
磅	的	倾斜	肉	和	小的	胖的	和	骨	,

或者当一打大鸡蛋的价格低于一磅少脂肪少骨的瘦肉的价格时，

[æz; əz] [raʊnd] [steɪk] .

as	round	steak	.
作为	圆形的	牛排	.

像圆形牛排一样。

[ðə; ði] ['kʌlə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['egʃel] [dɪ'pendz] [ɒn] [ðə; ði] [briːd] [ɒv; əv] [hen] [ænd; ənd] [dʌz] [nɒt] ['ɪndɪkeɪt]

The	color	of	the	eggshell	depends	on	the	breed	of	hen	and	does	not	indicate
这	颜色	的	这	蛋壳	取决于	在	这	品种	的	母鸡	和	做	不是	表明

[ðə; ði] [fuːd] ['vælјuː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [egz] .

the	food	value	of	the	eggs	.
这	食物	价值	的	这	鸡蛋	.

蛋壳的颜色取决于母鸡的品种，并不代表鸡蛋的营养价值。

[səʊ] [duː; də] [nɒt] [peɪ] [ə; eɪ] ['haɪə(r)] [praɪs] [fɔː(r); fə(r)] [braʊn] [egz] [ðæn; ðən] [fɔː(r); fə(r)] [waɪt] [wʌnz] ,

So	do	not	pay	a	higher	price	for	brown	eggs	than	for	white	ones	,
所以	做	不是	支付	一个	更高	价格	为了	棕色的	鸡蛋	比	为了	白色的	一个	,

所以不要为棕色鸡蛋支付比白色鸡蛋更高的价格。

[ɔː(r)] [vaɪs] ['vɜːsə] , [wɪð] [ðə; ði] [aɪ'dɪə] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['getɪŋ] [mɔː(r)] [fuːd] ['vælјuː] . -

or	vice	versa	,	with	the	idea	that	you	are	getting	more	food	value	.	29
或者	副	反之亦然	,	和	这	主意	那	你	是	获得	更多的	食物	价值	.	-

反之亦然，其目的是为了让食物更有价值。29

[hɒt] ['devəld] [egz]

Hot	deviled	eggs
热的	魔鬼	鸡蛋

热魔鬼蛋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] , [ˌmɑːdʒə'riːn] , [ɔː(r)] [ɔɪl]

2	tablespoons	butter	,	margarine	,	or	oil
2	汤匙	黄油	,	人造黄油	,	或者	油

2汤匙黄油、人造黄油或油

½ [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt] [faɪn]

½	green	pepper	,	chopped	fine
½	绿色的	胡椒	,	切碎	美好的

半个青椒，切碎

⅓ [kʌp] ['seləri] , [tʃɒpt] [faɪn]

⅓	cup	celery	,	chopped	fine
⅓	杯子	芹菜	,	切碎	美好的

1/3 杯切碎的芹菜

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɒpt] [faɪn]

1	small	onion	,	chopped	fine
1	小的	洋葱	,	切碎	美好的

1个小洋葱，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	tablespoon	flour
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

1⅓ [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [təˈmɑːtəʊz]

1⅓	cups	cooked	or	canned	tomatoes
1⅓	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿

1⅓ 杯煮熟或罐装番茄

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈwʊstəʃə(r)] [sɔːs]

1	teaspoon	worcestershire	sauce
1	茶匙	伍斯特郡	酱

1茶匙伍斯特沙司

[ˌtuːˈtuː] [drɒps] [təˈbæskəʊ] [sɔːs]

2	drops	tabasco	sauce
2	滴	塔巴斯科辣椒酱	酱

2滴塔巴斯科辣椒酱

⅔ [kʌp] [kəʊld] [mɪlk]

⅔	cup	cold	milk
⅔	杯子	寒冷的	牛奶

⅔ 杯冷牛奶

[sɪks] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [slaɪst]

6	hard	-	cooked	eggs	,	sliced
6	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切片

6个煮熟的鸡蛋，切片

[krʌmz] , [ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn]

Crumbs	,	butter	or	margarine
面包屑	,	黄油	或者	人造黄油

面包屑、黄油或人造黄油

[hiːt] [ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒəˈriːn] [ænd; ənd] [kʊk] [tʃɒpt] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [ˌaɪ ˈtiː] [ʌnˈtɪl] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]

Heat	butter	or	margarine	and	cook	chopped	vegetables	in	it	until	they	are
热	黄油	或者	人造黄油	和	厨师	切碎	蔬菜	在	它	直到	他们	是

['tendə(r)] .

tender	.
投标	.

将黄油或人造黄油加热，放入切碎的蔬菜翻炒至软烂。

[blend] [ɪn] [ðə; ði] [ˈflaʊə(r)] .

Blend	in	the	flour	.
混合	在	这	面粉	.

拌入面粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [təˈmɑːtəʊz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Add	tomatoes	and	seasonings	and	cook	until	thickened	,	stirring	constantly	.
添加	西红柿	和	调味料	和	厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

加入番茄和调味料，不断搅拌，煮至浓稠。

[stɜː(r)] [ðə; ði] [hɒt] [təˈmɑːtəʊ] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [ðə; ði] [mɪlk] [ænd; ənd] ['keəfəli] [ˌeɪ diː ˈdiː] [ðə; ði] [egz] .

Stir	the	hot	tomato	mixture	into	the	milk	and	carefully	add	the	eggs	.
搅拌	这	热的	番茄	混合物	进入	这	牛奶	和	小心	添加	这	鸡蛋	.

将热番茄混合物倒入牛奶中搅拌均匀，然后小心地加入鸡蛋。

[tɜːn] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [tɒp] [wɪð] [krʌmz] .

Turn	into	a	greased	baking	dish	and	top	with	crumbs	.
转动	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	和	顶部	和	面包屑	.

倒入抹了油的烤盘中，上面撒上面包屑。

[dɒt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl][ðə; ði]

Dot	with	butter	or	margarine	and	bake	at	375°	F	.	(	moderate	oven	)	until	the
点	和	黄油	或者	人造黄油	和	烤	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	这

[krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn] [ænd; ənd][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)][ɪz][hɒt] ,

crumbs	are	brown	and	the	mixture	is	hot	,
面包屑	是	棕色的	和	这	混合物	是	热的	,

在表面点缀上黄油或人造黄油，放入预热至 375°F（中等温度）的烤箱烘烤，直到面包屑呈棕色且混合物变热。

[ə'baʊt] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

about	10	to	15	minutes	.
关于	-	到	-	分钟	.

大约10到15分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə'spærəgəs] , ['brɒkəli] , [ɔː(r)]['ʌðə(r)] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] , [ænd; ənd]

Serve	with	asparagus	,	broccoli	,	or	other	green	vegetable	,	mashed	potatoes	,	and
服务	和	芦笋	,	西兰花	,	或者	其他	绿色的	蔬菜	,	捣碎	土豆	,	和

[tʃiːz] [wɪð] [fruːt] [paɪ][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

cheese	with	fruit	pie	for	dessert	.
奶酪	和	水果	馅饼	为了	甜点	.

可搭配芦笋、西兰花或其他绿色蔬菜、土豆泥和奶酪，甜点可配水果派。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ɪn'sted] [ɒv; əv] ['ædɪŋ] [krʌmz] [ænd; ənd] ['beɪkɪŋ] [ðə; ði] ['devəld] [eg] ['mɪkstʃə(r)] ,

Instead	of	adding	crumbs	and	baking	the	deviled	egg	mixture	,
反而	的	添加	面包屑	和	烘烤	这	魔鬼	蛋	混合物	,

与其加入面包屑烘烤魔鬼蛋混合物，

[sɜːv] [ˌaɪ 'tiː][ɒn] [təʊst] [ɔː(r)][ɪn] ['pæti] [ʃelz] .

serve	it	on	toast	or	in	patty	shells	.
服务	它	在	吐司	或者	在	肉饼	贝壳	.

可以夹在吐司里吃，也可以夹在肉饼里吃。

[eg] [ænd; ənd] [təʊst] ['speʃ(ə)l]

Egg	and	toast	special
蛋	和	吐司	特别的

鸡蛋吐司特餐

[fɔːr]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [tʃɒpt] [faɪn]

4	slices	bacon	,	chopped	fine
4	切片	熏肉	,	切碎	美好的

4片培根，切碎

[fɔːr] [θɪk] ['slaɪsɪz] [bred] , [wɪð] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [həʊlz] [ɪn] ['sentəz]

4	thick	slices	bread	,	with	2	-	inch	holes	in	centers
4	厚的	切片	面包	,	和	2	-	英寸	孔	在	中心

4片厚面包片，中间有2英寸的孔

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[kʊk] ['beɪkən][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn][ʌn'tɪl][hɑːf] [dʌn] ; [pʊʃ] [tuː; tə][saɪd][ɒv; əv][pæn] .
Cook **bacon** **in** **a** **fry** **pan** **until** **half** **done** **;** **push** **to** **side** **of** **pan** **.**
厨师 熏肉 在 一个 炒 平底锅 直到 一半 完毕 ; 推 到 边 的 平底锅 .

在煎锅中煎培根至半熟；将其推至锅的一侧。

[pɔː(r)] [ɒf] [fæt] .
Pour **off** **fat** **.**
倒 离开 胖的 .

撇去油脂。

[braʊn] [bred] ['slaɪsɪz][ɪn][pæn] [waɪl] ['beɪkən] [kən'tɪnjuːz] [tuː; tə] [kʊk] .
Brown **bread** **slices** **in** **pan** **while** **bacon** **continues** **to** **cook** **.**
棕色的 面包 切片 在 平底锅 尽管 熏肉 继续 到 厨师 .

平底锅里放入烤盘里的棕色面包片，培根继续煎烤。

[breɪk] [ðə; ði] [egz] ['ɪntuː][ðə; ði] [həʊlz] , [ænd; ənd]['siːz(ə)n] .
Break **the** **eggs** **into** **the** **holes** **,** **and** **season** **.**
休息 这 鸡蛋 进入 这 孔 , 和 季节 .

将鸡蛋打入洞中，并调味。

['sprɪŋk(ə)l]['beɪkən]['əʊvə(r)] [egz] [ænd; ənd] [bred] .
Sprinkle **bacon** **over** **eggs** **and** **bread** **.**
撒 熏肉 超过 鸡蛋 和 面包 .

在鸡蛋和面包上撒上培根碎。

[rɪ'djuːs] [hiːt] , ['kʌvə(r)][pæn] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .
Reduce **heat** **,** **cover** **pan** **,** **and** **cook** **until** **eggs** **are** **done** **.**
减少 热 , 覆盖 平底锅 , 和 厨师 直到 鸡蛋 是 完毕 .

调小火，盖上锅盖，煮至鸡蛋熟透。

[sɜːv] [wɪð] [kriːmd] ['ʌnjənz] , [slaɪst] [tə'mɑːtəʊ][ænd; ənd] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ['sæləd][fɔː(r); fə(r)] ['niːdɪd]
Serve **with** **creamed** **onions** **,** **sliced** **tomato** **and** **cottage** **cheese** **salad** **for** **needed**
服务 和 奶油 洋葱 , 切片 番茄 和 小屋 奶酪 沙拉 为了 需要
['prəʊtiːn] , [ænd; ənd][ə; eɪ][fruːt] [dɪ'zɜːt] .
protein **,** **and** **a** **fruit** **dessert** **.**
蛋白质 , 和 一个 水果 甜点 .

佐以奶油洋葱、番茄片和乡村奶酪沙拉（补充所需蛋白质）以及水果甜点。

['meksɪkən]['skræmb(ə)ld] [egz]
Mexican **scrambled** **eggs**
墨西哥 打乱 鸡蛋

墨西哥炒蛋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **minced** **onion**
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

½ [kləʊv] ['gɑːlɪk] , [tʃɒpt] [faɪn]
½ **clove** **garlic** **,** **chopped** **fine**
½ 丁香 蒜 , 切碎 美好的

半瓣蒜，切碎

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepə(r)] , [daɪst] [faɪn]
1 **small** **green** **pepper** **,** **diced** **fine**
1 小的 绿色的 胡椒 , 切丁 美好的

1个小青椒，切成细丁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

2	**tablespoons**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
2	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

2汤匙食用油或油脂

⅓ [kʌp] [sɪvd] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [təˈmɑːtəʊz]

⅓	**cup**	**sieved**	**cooked**	**or**	**canned**	**tomatoes**
⅓	杯子	过筛	煮熟	或者	罐装	西红柿

⅓ 杯过筛的熟番茄或罐装番茄

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtə(r)]

3	**tablespoons**	**water**
3	汤匙	水

3汤匙水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt] , ['pepə(r)]

1	**teaspoon**	**salt**	**,**	**pepper**
1	茶匙	盐	,	胡椒

1茶匙盐，胡椒粉

[sɪks] [egz] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]

6	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
6	鸡蛋	,	轻微地	被打败

6个鸡蛋，略微打散

[fraɪ]['ʌnjən] , ['gɑːlɪk] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)][ɪn][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .

Fry	**onion**	**,**	**garlic**	**,**	**and**	**green**	**pepper**	**in**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
炒	洋葱	,	蒜	,	和	绿色的	胡椒	在	胖的	或者	油	.

用油脂炒香洋葱、大蒜和青椒。

[ˌeɪ diː 'diː][təˈmɑːtəʊz] , ['wɔːtə(r)] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]['pepə(r)] .

Add	**tomatoes**	**,**	**water**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**pepper**	**.**
添加	西红柿	,	水	,	盐	,	和	胡椒	.

加入西红柿、水、盐和胡椒粉。

[kʊk] [θriː] ['mɪnɪts] .

Cook	**3**	**minutes**	**.**
厨师	3	分钟	.

煮3分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**eggs**	**and**	**cook**	**over**	**low**	**heat**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**,**	**until**	**thickened**	**.**
添加	鸡蛋	和	厨师	超过	低的	热	,	搅拌	偶尔	,	直到	增稠	.

加入鸡蛋，用小火慢煮，偶尔搅拌，直至变稠。

[sɜːv] [wɪð] [pəˈteɪtəʊz] , [snæp] [biːnz] , [griːn] ['sæləd] [wɪð] [strɪps] [ɒv; əv] [miːt] [ænd; ənd] [tʃiːz] ,

Serve	**with**	**potatoes**	**,**	**snap**	**beans**	**,**	**green**	**salad**	**with**	**strips**	**of**	**meat**	**and**	**cheese**	**,**
服务	和	土豆	,	折断	豆子	,	绿色的	沙拉	和	条状物	的	肉	和	奶酪	,

配土豆、四季豆、肉丝奶酪沙拉等食用。

[ænd; ənd]['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] [meɪd] [wɪð] [freʃ] [ɔː(r)] [stjuːd] [draɪd] [fruːt] . -

and	**upside**	**-**	**down**	**cake**	**made**	**with**	**fresh**	**or**	**stewed**	**dried**	**fruit**	**.**	**30**
和	上行	-	向下	蛋糕	制成	和	新鲜的	或者	炖	干燥	水果	.	-

还有用新鲜或炖煮的干果制成的倒扣蛋糕。30

[ʃɜːd] [egz] [ɒn] ['spɪnɪtʃ]

Shirred	**eggs**	**on**	**spinach**
褶皱	鸡蛋	在	菠菜

菠菜焗蛋

[wʌn][tuː; tə] 1½ [paʊndz] ['spɪnɪtʃ]

1	**to**	**1½**	**pounds**	**spinach**
1	到	1½	磅	菠菜

1至1.5磅菠菜

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən]
2 slices bacon
2 切片 熏肉

2片培根

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[fɔːr] [egz]
4 eggs
4 鸡蛋

4个鸡蛋

[wɒʃ] ['spɪnɪtʃ] ['θʌrəli] , [pleɪs] [ɪn][pæn] , [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] .
Wash spinach thoroughly , place in pan , and add salt .
洗 菠菜 彻底 , 地方 在 平底锅 , 和 添加 盐 .

将菠菜彻底洗净，放入锅中，加盐。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kʊk] [wɪˈðaʊt] ['ædɪd] ['wɔːtə(r)][ʌnˈtɪl] ['wɪltɪd] — [əˈbaʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .
Cover and cook without added water until wilted — about 5 minutes .
覆盖 和 厨师 没有 额外 水 直到 枯萎的 — 关于 5 分钟 .

盖上锅盖，不加水煮至蔬菜变软——大约 5 分钟。

[tʃɒp] ['beɪkən] [faɪn] ; [fraɪ] [ʌnˈtɪl] [krɪsp] .
Chop bacon fine ; fry until crisp .
劈 熏肉 美好的 ; 炒 直到 脆 .

将培根切碎；煎至酥脆。

[mɪks]['beɪkən][ænd; ənd]['beɪkən][fæt] [wɪð] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd]['siːz(ə)n][tuː; tə] [teɪst] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]
Mix bacon and bacon fat with spinach and season to taste with salt and
混合 熏肉 和 熏肉 胖的 和 菠菜 和 季节 到 品尝 和 盐 和
['pepə(r)] .
pepper .
胡椒 .

将培根和培根油与菠菜混合，并用盐和胡椒粉调味。

[pleɪs] [hɒt] ['spɪnɪtʃ] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Place hot spinach in a baking dish .
地方 热的 菠菜 在 一个 烘烤 盘子 .

将热菠菜放入烤盘中。

[meɪk] [fɔː(r)] [dɪˈpreʃnz] [ɪn] ['spɪnɪtʃ] , [ænd; ənd] [breɪk] [æn; ən] [eg] ['ɪntuː] [iːtʃ] .
Make four depressions in spinach , and break an egg into each .
制作 四 抑郁症 在 菠菜 , 和 休息 一个 蛋 进入 每个 .

在菠菜上挖四个凹槽，每个凹槽里打入一个鸡蛋。

['kʌvə(r)] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌnˈtɪl]
Cover dish and bake at 350° F . (moderate oven) 20 to 25 minutes or until
覆盖 盘子 和 烤 在 350° F . (缓和 烤箱) - 到 - 分钟 或者 直到
[egz] [ɑː(r); ə(r)][fɜːm] .
eggs are firm .
鸡蛋 是 公司 .

盖上盖子，放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱烘烤 20 至 25 分钟，或直至鸡蛋凝固。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , ['sprɪŋk(ə)l]['greɪtɪd] [tʃi:z] ['əʊvə(r)][ðə; ði] [egz] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑ:st] - ['mɪnɪts] .

If	desired	,	sprinkle	grated	cheese	over	the	eggs	during	the	last	10	minutes	.
如果	想要的	,	撒	磨碎的	奶酪	超过	这	鸡蛋	期间	这	最后的	-	分钟	.

如果需要，可以在最后 10 分钟在鸡蛋上撒上磨碎的奶酪。

['menju:] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] [beɪkt] [swi:tpəteɪtoʊz] , [fru:t]['sæləd] , [ænd; ənd] [tʃi:z] [keɪk] [ɔ:(r)][paɪ] [wɪð] [tʃi:z] .

Serve	with	baked	sweetpotatoes	,	fruit	salad	,	and	cheese	cake	or	pie	with	cheese	.
服务	和	烘焙	红薯	,	水果	沙拉	,	和	奶酪	蛋糕	或者	馅饼	和	奶酪	.

可搭配烤红薯、水果沙拉和芝士蛋糕或芝士派一起食用。

[fɔ:(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ʃɜ:d] [egz] [wɪð] [tʃi:z] . — [pleɪs] [ə; eɪ] ['teɪblspu:n] [ɒv; əv][tɒp] [mɪlk] [ɪn][ə; eɪ] [gri:zd] ['kʌstəd] [kʌp] .

Shirred	Eggs	With	Cheese	.	—	Place	a	tablespoon	of	top	milk	in	a	greased	custard	cup	.
褶皱	鸡蛋	和	奶酪	.	—	地方	一个	汤匙	的	顶部	牛奶	在	一个	涂油	蛋奶冻	杯子	.

奶酪焗蛋——在抹了油的蛋奶冻杯中放入一汤匙上层牛奶。

[breɪk] [æn; ən] [eg] ['ɪntu:][ðə; ði][kʌp] , [ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] ,

Break	an	egg	into	the	cup	,	add	salt	and	pepper	,
休息	一个	蛋	进入	这	杯子	,	添加	盐	和	胡椒	,

在杯中打入一个鸡蛋，加入盐和胡椒粉。

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [waɪt] [ɪz] ['nɪəli] [fɜ:m] .

and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	until	white	is	nearly	firm	.
和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	白色的	是	几乎	公司	.

然后在 350°F（中等温度）下烘烤，直到白色部分几乎凝固。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃi:z] [ænd; ənd] [beɪk] [ʌn'tɪl] [tʃi:z] [ɪz] ['meltɪd] .

Sprinkle	with	grated	cheese	and	bake	until	cheese	is	melted	.
撒	和	磨碎的	奶酪	和	烤	直到	奶酪	是	融化	.

撒上磨碎的奶酪，烘烤至奶酪融化。

[egz] ['skræmb(ə)ld] [wɪð] ['lʌntʃən] [mi:t]

Eggs	scrambled	with	luncheon	meat
鸡蛋	打乱	和	午餐	肉

午餐肉炒蛋

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['lʌntʃən] [mi:t]

1	cup	diced	luncheon	meat
1	杯子	切丁	午餐	肉

杯切丁午餐肉

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔ:(r)][ɔɪl]

1	tablespoon	cooking	fat	or	oil
1	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1汤匙食用油脂

[fɔ:r] [egz] , ['bi:t(ə)n]

4	eggs	,	beaten
4	鸡蛋	,	被打败

4个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[sə'lɑːmi] , [kænd] [kjʊəd] [pɔːk] [ləʊf] , [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] , ['fræŋkfəːtəz] ,
Salami , canned cured pork loaf , bologna , frankfurters ,
萨拉米香肠 , 罐装 治愈 猪肉 面包 , 博洛尼亚 , 法兰克福香肠 ,

萨拉米香肠、罐装腌制猪肉饼、博洛尼亚香肠、法兰克福香肠

[ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)] [spaɪst] [ɔː(r)] [smәʊkt] ['lʌntʃən] [miːt] [meɪks] [ə; eɪ] [gʊd] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [wɪð] [egz]
or any other spiced or smoked luncheon meat makes a good combination with eggs
或者 任何 其他 加香料 或者 熏制 午餐 肉 制作 一个 好的 组合 和 鸡蛋
[fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [kwɪk] ['dɪnə(r)] [dɪʃ] .
for this quick dinner dish .
为了 这 快的 晚餐 盘子 .

或者其他任何加香料或烟熏的午餐肉，与鸡蛋搭配，都是这道快手晚餐的好选择。

['laɪtli] [braʊn] [ðə; ði] [daɪst] [miːt] [ɪn][ðə; ði][fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn]['әʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] .
Lightly brown the diced meat in the fat or oil in a fry pan over moderate heat .
轻轻 棕色的 这 切丁 肉 在 这 胖的 或者 油 在 一个 炒 平底锅 超过 缓和 热 .

用中火在煎锅中用油脂将肉丁煎至微黄。

[kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]['pepə(r)][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði] [miːt] .
Combine eggs , milk , salt , and pepper and add to the meat .
结合 鸡蛋 , 牛奶 , 盐 , 和 胡椒 和 添加 到 这 肉 .

将鸡蛋、牛奶、盐和胡椒粉混合，加入肉中。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [egz] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .
Cook , stirring constantly , until eggs are done .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 鸡蛋 是 完毕 .

不断搅拌，直至鸡蛋煮熟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu Suggestion
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] , ['kærət] [ænd; ənd] ['seləri] [stɪks] , [ænd; ənd][tə'mɑːtəʊ]['æspɪk]['sæləd] .
Serve with baked potatoes , carrot and celery sticks , and tomato aspic salad .
服务 和 烘焙 土豆 , 胡萝卜 和 芹菜 棍子 , 和 番茄 肉冻 沙拉 .

配烤土豆、胡萝卜和芹菜条以及番茄冻沙拉。

[hæv; həv] [fruːt] ['dʌmplɪŋz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Have fruit dumplings for dessert .
有 水果 饺子 为了 甜点 .

甜点可以吃水果饺子。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]
For Variety
为了 种类

为了多样性

[juːz] [tʃɒpt] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] , ['tɜːki] , ['ræbɪt] , [ɔː(r)]['dʒɪbləts] .
Use **chopped** **cooked** **chicken** **,** **turkey** **,** **rabbit** **,** **or** **giblets** **.**
使用 切碎 煮熟 鸡 , 火鸡 , 兔子 , 或者 鸡杂 .

使用切碎的熟鸡肉、火鸡肉、兔肉或动物内脏。

[wɪð] ['pəʊltri] , ['sʌbstɪtjuːt] [brɒθ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [mɪlk] [fɔː(r); fə(r)][mɔː(r)]['fleɪvə(r)] .
With **poultry** **,** **substitute** **broth** **for** **the** **milk** **for** **more** **flavor** **.**
和 家禽 , 代替 肉汤 为了 这 牛奶 为了 更多的 味道 .

如果用禽肉做菜，可以用肉汤代替牛奶，味道会更鲜美。

[ɔː(r)] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] [miːt] , [juːz] ¾ [kʌp] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [ɔː(r)] [tʃɒpt] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ,
Or **,** **instead** **of** **meat** **,** **use** **¾** **cup** **cottage** **cheese** **or** **chopped** **Cheddar** **cheese** **,**
或者 , 反而 的 肉 , 使用 ¾ 杯子 小屋 奶酪 或者 切碎 切达干酪 奶酪 ,

或者，可以用3/4杯乡村奶酪或切碎的切达奶酪代替肉类。

['ædɪŋ] [ðə; ði] [tʃiːz] [tuː; tə][ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃə(r)][bɪ'fɔː(r)] ['kʊkɪŋ] .
adding **the** **cheese** **to** **the** **egg** **mixture** **before** **cooking** **.**
添加 这 奶酪 到 这 蛋 混合物 前 烹饪 .

在烹饪前将奶酪加入鸡蛋混合物中。

[sɜːv] [ðiːz] ['skræmb(ə)ld] [egz] [wɪð] [brɔɪld] , [fraɪd] , [ɔː(r)] [stjuːd] [tə'mɑːtəʊz] , [ɔː(r)] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ]
Serve **these** **scrambled** **eggs** **with** **broiled** **,** **fried** **,** **or** **stewed** **tomatoes** **,** **or** **with** **tomato**
服务 这些 打乱 鸡蛋 和 烤制 , 油煎 , 或者 炖 西红柿 , 或者 和 番茄
[sɔːs] . -
sauce **.** **31**
酱 . -

将这些炒蛋与烤番茄、煎番茄或炖番茄一起食用，或者与番茄酱一起食用。31

-
Eggaroni
-

鸡蛋通心粉

[fɔːr] [hɑːd] - [kʊkt] [egz]
4 **hard** **-** **cooked** **eggs**
4 难的 - 煮熟 鸡蛋

4个煮熟的鸡蛋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

1⅔ [kʌps] [mɪlk]
1⅔ **cups** **milk**
1⅔ 杯子 牛奶

1⅔ 杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]
1 **teaspoon** **finely** **chopped** **onion**
1 茶匙 精细地 切碎 洋葱

1茶匙切碎的洋葱

½ ['teɪblspuːn] ['hɔːsrædɪʃ] ,
½ **tablespoon** **horseradish** **,**
½ 汤匙 辣根 ,

半汤匙辣根

[ɪf] [dɪ'zaɪəd]
if **desired**
如果 想要的

如果需要

1½ [kʌps] [kʊkt] [ˌmækə'rəʊni]
1½ **cups** **cooked** **macaroni**
1½ 杯子 煮熟 通心粉

1.5 杯煮熟的通心粉

[sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˌtu:'tu:][tə'mɑ:təʊz] , [kʌt][ɪn] ['kwɔ:təz]
2 **tomatoes** **,** **cut** **in** **quarters**
2 西红柿 , 切 在 四分之一

2个西红柿，切成四瓣

[krʌmz] [mɪkst] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n]
Crumbs **mixed** **with** **melted** **butter** **or** **margarine**
面包屑 混合 和 融化 黄油 或者 人造黄油

面包屑与融化的黄油或人造黄油混合

[kʌt] [egz] [ɪn] ['kwɔ:təz] .
Cut **eggs** **in** **quarters** **.**
切 鸡蛋 在 四分之一 .

把鸡蛋切成四份。

[meɪk] [waɪt] [sɔ:s] : [melt] ['bʌtə(r)][ɔ:(r)][ˌmɑ:dʒə'ri:n] , [blend] [ɪn]['flaʊə(r)] , [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk]
Make **white** **sauce** **:** **Melt** **butter** **or** **margarine** **,** **blend** **in** **flour** **,** **and** **add** **milk**
制作 白色的 酱 : 熔化 黄油 或者 人造黄油 , 混合 在 面粉 , 和 添加 牛奶
['sləʊli] .
slowly **.**
缓慢地 .

制作白酱：融化黄油或人造黄油，拌入面粉，然后慢慢加入牛奶。

[kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Cook **,** **stirring** **,** **until** **thickened** **.**
厨师 , 搅拌 , 直到 增稠 .

边煮边搅拌，直至浓稠。

[ˌeɪ di: 'di:]['ʌðə(r)] [ɪn'gri:diənts] [ɪk'sept] [tə'mɑ:təʊz][ænd; ənd] [krʌmz] .
Add **other** **ingredients** **except** **tomatoes** **and** **crumbs** **.**
添加 其他 原料 除了 西红柿 和 面包屑 .

除了西红柿和面包屑之外，添加其他配料。

[pɔ:(r)]['ɪntu:] [gri:zd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Pour **into** **greased** **baking** **dish** **.**
倒 进入 涂油 烘烤 盘子 .

倒入抹了油的烤盘中。

[pres] [tə'mɑ:təʊz]['ɪntu:][tɒp][ɒv; əv]['mɪkstʃə(r)] , ['li:vɪŋ] [skɪn] ['sɜ:fɪs] [ɪk'spəʊzd] .
Press **tomatoes** **into** **top** **of** **mixture** **,** **leaving** **skin** **surface** **exposed** **.**
按 西红柿 进入 顶部 的 混合物 , 离开 皮肤 表面 裸露 .

将番茄压入混合物顶部，使番茄皮露出。

['sprɪŋk(ə)l] [krʌmz] ['əʊvə(r)][tɒp][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) - [tu:; tə] -

Sprinkle	crumbs	over	top	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	20	to	30
撒	面包屑	超过	顶部	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-	到	-

['mɪnɪts] [ɔ:(r)][ʌn'tɪl] [tə'mɑ:təʊz][ɑ:(r); ə(r)]['tendə(r)] .

minutes	or	until	tomatoes	are	tender	.
分钟	或者	直到	西红柿	是	投标	.

在表面撒上面包屑，放入预热至 350°F（中等温度）的烤箱烘烤 20 至 30 分钟，或直至番茄变软。

['menju:] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] ['spɪnɪtʃ] [ɔ:(r)] [keɪl] , ['æp(ə)l][ænd; ənd] ['reɪzn] ['sæləd] , [ænd; ənd]['eɪprɪkɒt] [snəʊ] [wɪð]

Serve	with	spinach	or	kale	,	apple	and	raisin	salad	,	and	apricot	snow	with
服务	和	菠菜	或者	羽衣甘蓝	,	苹果	和	葡萄干	沙拉	,	和	杏	雪	和

['kʌstəd] [sɔ:s] .

custard	sauce	.
蛋奶冻	酱	.

可搭配菠菜或羽衣甘蓝、苹果葡萄干沙拉和杏子雪配蛋奶沙司食用。

[fɔ:(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

['kʌvə(r)][ˌmækə'rəʊni]['mɪkstʃə(r)] [wɪð] ['pi:sɪz] [ɒv; əv] [kænd] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] [freʃ] , [tə'mɑ:təʊz] .

Cover	macaroni	mixture	with	pieces	of	canned	,	instead	of	fresh	,	tomatoes	.
覆盖	通心粉	混合物	和	件	的	罐装	,	反而	的	新鲜的	,	西红柿	.

用罐装番茄片代替新鲜番茄片，盖在通心粉混合物上。

[meɪk] [sɔ:s] [wɪð] [dʒu:s][frɒm; frəm][tə'mɑ:təʊz] [ɪn'sted] [ɒv; əv][mɪlk] .

Make	sauce	with	juice	from	tomatoes	instead	of	milk	.
制作	酱	和	汁	从	西红柿	反而	的	牛奶	.

用番茄汁代替牛奶来制作酱汁。

[ə'mɪt] [tə'mɑ:təʊz] .

Omit	tomatoes	.
忽略	西红柿	.

不放番茄。

[mɪks] ½ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃi:z] [wɪð] [ðə; ði] [krʌmz] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][tɒp]['djʊərɪŋ][lɑ:st] -

Mix	½	cup	grated	cheese	with	the	crumbs	and	sprinkle	over	top	during	last	15
混合	½	杯子	磨碎的	奶酪	和	这	面包屑	和	撒	超过	顶部	期间	最后的	-

['mɪnɪts] [ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] .

minutes	of	baking	.
分钟	的	烘烤	.

将 1/2 杯磨碎的奶酪与面包屑混合，在烘烤的最后 15 分钟撒在面包屑顶部。

['pʌfi] ['spæniʃ] ['ɒmlət]

Puffy	spanish	omelet
蓬松	西班牙语	煎蛋卷

蓬松的西班牙煎蛋卷

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [ɔ:(r)] [kænd] [tə'mɑ:təʊz] , [ɔ:(r)] 1¼ [kʌps] [tʃɒpt] [rɔ:] [tə'mɑ:təʊz]

1	cup	cooked	or	canned	tomatoes	,	or	1¼	cups	chopped	raw	tomatoes
1	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿	,	或者	1¼	杯子	切碎	生的	西红柿

杯煮熟或罐装番茄，或 1¼ 杯切碎的生番茄

[wʌn] [smɔ:l] [gri:n] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]

1	small	green	pepper	,	chopped
1	小的	绿色的	胡椒	,	切碎

1个小青椒，切碎

½	[smɔːl]	['ʌnjən]	,	[tʃɒpt]	[faɪn]
½	**small**	**onion**	**,**	**chopped**	**fine**
½	小的	洋葱	,	切碎	美好的

半个小洋葱，切碎

[wʌn]	['teɪblspuːn]	[tʃɒpt]	['pɑːsli]
1	**tablespoon**	**chopped**	**parsley**
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

¼	[kʌp]	[tʃɒpt]	['seləri]
¼	**cup**	**chopped**	**celery**
¼	杯子	切碎	芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

[eit][tuː; tə]	-	[stʌft]	['ɒlɪvz]	,	[slaɪst]
8	**to**	**10**	**stuffed**	**olives**	**,**	**sliced**
8	到	-	填充	橄榄	,	切片

8至10颗酿橄榄，切片

[fɔːr]	[egz]	,	['sepəreɪtɪd]
4	**eggs**	**,**	**separated**
4	鸡蛋	,	分开

4个鸡蛋，分开

½	['tiːspuːn]	[sɔːlt]
½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛	['tiːspuːn]	['pepə(r)]
⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn]	['teɪblspuːn]	['kʊkɪŋ]	[fæt][ɔː(r)][ɔɪl]
1	**tablespoon**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
1	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1汤匙食用油脂

[kəm'baɪn]	[tə'mɑːtəʊz]	,	[griːn]	['pepə(r)]	,	['ʌnjən]	,	['pɑːsli]	,	['seləri]	,	[ænd; ənd]	['ɒlɪvz]	.
Combine	**tomatoes**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**onion**	**,**	**parsley**	**,**	**celery**	**,**	**and**	**olives**	**.**
结合	西红柿	,	绿色的	胡椒	,	洋葱	,	香菜	,	芹菜	,	和	橄榄	.

将西红柿、青椒、洋葱、欧芹、芹菜和橄榄混合在一起。

['sɪmə(r)]	-	['mɪnɪts]	[ɔː(r)]	[ʌn'tɪl]	['lɪkwɪd]	[ɪz]	[rɪ'djuːst]	[tuː; tə]	[ə; eɪ]	[fjuː]	['teibl,spuːnful]	.
Simmer	**15**	**minutes**	**or**	**until**	**liquid**	**is**	**reduced**	**to**	**a**	**few**	**tablespoonfuls**	**.**
煨	-	分钟	或者	直到	液体	是	减少	到	一个	很少	汤匙	.

小火慢炖 15 分钟或直至汤汁减少至几汤匙。

[biːt]	[eg]	[jəʊk]	[wel]	.
Beat	**egg**	**yolks**	**well**	**.**
打	蛋	蛋黄	出色地	.

将蛋黄充分打散。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə]	[eg]	['waɪts]	[ænd; ənd]	[biːt]	[ʌn'tɪl]	[stɪf]	[bʌt; bət][nɒt][draɪ]	.
Add	**salt**	**to**	**egg**	**whites**	**and**	**beat**	**until**	**stiff**	**but**	**not**	**dry**	**.**
添加	盐	到	蛋	白人	和	打	直到	僵硬的	但	不是	干燥	.

在蛋白中加入盐，打发至硬性发泡但不要打干。

['grædʒuəli] [fəʊld] [ðə; ði] ['biːt(ə)n] [eg] [jəʊk] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['waɪts] [ænd; ənd] [ðen] [fəʊld] [ɪn] [ðə; ði] [kʊkt]

Gradually	fold	the	beaten	egg	yolks	into	the	whites	and	then	fold	in	the	cooked
逐步地	折叠	这	被打败	蛋	蛋黄	进入	这	白人	和	然后	折叠	在	这	煮熟

['vedʒtəb(ə)lz] .

vegetables	.
蔬菜	.

将打散的蛋黄慢慢拌入蛋白中，然后再拌入煮熟的蔬菜。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pepə(r)] .

Add	pepper	.
添加	胡椒	.

加胡椒粉。

[hiːt] [ðə; ði] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [fraɪ] [pæn] [ænd; ənd] [pɔː(r)] [ɪn] [ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .

Heat	the	fat	or	oil	in	a	fry	pan	and	pour	in	the	egg	mixture	.
热	这	胖的	或者	油	在	一个	炒	平底锅	和	倒	在	这	蛋	混合物	.

在煎锅中加热油脂，然后倒入蛋液。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] [ɒn] [ðə; ði] ['bɒtəm] .

Cook	over	low	heat	until	lightly	browned	on	the	bottom	.
厨师	超过	低的	热	直到	轻轻	棕色	在	这	底部	.

小火慢煎至底部略呈棕色。

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [set] .

Cover	and	cook	until	set	.
覆盖	和	厨师	直到	放	.

盖上盖子煮至凝固。

[ɔː(r)] , [wen] [ðə; ði] ['ɒmlət] [ɪz] ['laɪtli] [braʊn] [ɒn] [ðə; ði] ['bɒtəm] ,

Or	,	when	the	omelet	is	lightly	browned	on	the	bottom	,
或者	,	什么时候	这	煎蛋卷	是	轻轻	棕色	在	这	底部	,

或者，当煎蛋饼底部略呈棕色时，

['fɪnɪʃ] [baɪ] ['beɪkɪŋ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) .

finish	by	baking	10	to	15	minutes	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	.
结束	经过	烘烤	-	到	-	分钟	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	.

最后以 350°F（中等温度）烘烤 10 至 15 分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [brɔɪld] [hæm] [ɔː(r)] [fraɪd] ['sɔːsɪdʒɪz] [fɔː(r); fə(r)] [mɔː(r)] ['prəʊtiːn] , [ænd; ənd] [wɪð]

Serve	with	slices	of	broiled	ham	or	fried	sausages	for	more	protein	,	and	with
服务	和	切片	的	烤制	火腿	或者	油煎	香肠	为了	更多的	蛋白质	,	和	和

[beɪkt] [pə'teɪtəʊz] ,

baked	potatoes	,
烘焙	土豆	,

可以搭配烤火腿片或煎香肠，以增加蛋白质含量，也可以搭配烤土豆。

[griːnz] , [ænd; ənd] [kʊkt] [draɪd] [fruːt] . -

greens	,	and	cooked	dried	fruit	.	32
青菜	,	和	煮熟	干燥	水果	.	-

蔬菜和煮熟的干果。32

[eg] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊ] ['skræmb(ə)l]

Egg	and	potato	scramble
蛋	和	土豆	争夺

鸡蛋土豆炒蛋

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən]

2	slices	bacon
2	切片	熏肉

2片培根

[fɔːr] ['miːdiəm] - [saɪzd] [pə'teɪtəʊz] , [slaɪst] [θɪn]

4	medium	-	sized	potatoes	,	sliced	thin
4	中等的	-	尺寸	土豆	,	切片	薄的

4个中等大小的土豆，切成薄片。

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[fɔːr] [egz] , ['biːt(ə)n]

4	eggs	,	beaten
4	鸡蛋	,	被打败

4个鸡蛋，打散

¼ [kʌp] [mɪlk]

¼	cup	milk
¼	杯子	牛奶

¼ 杯牛奶

['pepə(r)]

Pepper
胡椒

胡椒

[fraɪ]['beɪkən]['slaɪsɪz][ænd; ənd] [rɪ'muːv] [frɒm; frəm][fraɪ][pæn] .

Fry	bacon	slices	and	remove	from	fry	pan	.
炒	熏肉	切片	和	消除	从	炒	平底锅	.

将培根片煎熟，然后从煎锅中取出。

[fraɪ][pə'teɪtəʊz][ɪn][ðə; ði][fæt][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [wel] [braʊn] , ['sprɪŋklɪŋ] [wɪð] [sɔːlt][æz; əz] ['braʊnɪŋ] [stɑːrts] .

Fry	potatoes	in	the	fat	until	they	are	well	browned	,	sprinkling	with	salt	as	browning	starts	.
炒	土豆	在	这	胖的	直到	他们	是	出色地	棕色	,	洒	和	盐	作为	褐变	开始	.

将土豆放入油中煎炸至金黄色，煎炸过程中撒上盐。

['kʌvə(r)][pæn] ['kləʊsli] .

Cover	pan	closely	.
覆盖	平底锅	密切	.

盖紧锅盖。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [pə'teɪtəʊz] [ɑː(r); ə(r)]['tendə(r)] .

Cook	over	low	heat	until	potatoes	are	tender	.
厨师	超过	低的	热	直到	土豆	是	投标	.

小火慢煮至土豆软烂。

[kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Combine	eggs	,	milk	,	and	pepper	.
结合	鸡蛋	,	牛奶	,	和	胡椒	.

将鸡蛋、牛奶和胡椒粉混合。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)][pə'teɪtəʊz][ɪn][pæn][ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] , [ʌn'tɪl] [egz] [ɑː(r); ə(r)]

Pour	**over**	**potatoes**	**in**	**pan**	**and**	**cook**	**slowly**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**,**	**until**	**eggs**	**are**
倒	超过	土豆	在	平底锅	和	厨师	缓慢地	,	搅拌	偶尔	,	直到	鸡蛋	是

[set] .

set	**.**
放	.

将鸡蛋倒入锅中，盖在土豆上，小火慢煮，偶尔搅拌，直到鸡蛋凝固。

['krʌmb(ə)l]['beɪkən]['slaɪsɪz][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] [rɪ'muːvɪŋ] [pæn][frɒm; frəm] [hiːt] .

Crumble	**bacon**	**slices**	**and**	**add**	**just**	**before**	**removing**	**pan**	**from**	**heat**	**.**
崩溃	熏肉	切片	和	添加	只是	前	移除	平底锅	从	热	.

将培根片切碎，在即将关火前加入锅中。

[sɜːv] [æt; ət][wʌns] .

Serve	**at**	**once**	**.**
服务	在	一次	.

立即食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['skæləpt; 'skɒləpt][tə'mɑːtəʊz][ɔː(r)] ['egplɑːnt] , ['spɪnɪtʃ] [ɔː(r)] [keɪl] , [peə(r)][ænd; ənd]

Serve	**with**	**scalloped**	**tomatoes**	**or**	**eggplant**	**,**	**spinach**	**or**	**kale**	**,**	**pear**	**and**
服务	和	扇贝状的	西红柿	或者	茄子	,	菠菜	或者	羽衣甘蓝	,	梨	和

['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ['sælləd] , ['kʊkiz] .

cottage	**cheese**	**salad**	**,**	**cookies**	**.**
小屋	奶酪	沙拉	,	曲奇饼	.

可搭配扇贝番茄或茄子、菠菜或羽衣甘蓝、梨和乡村奶酪沙拉、饼干食用。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['bɪts][ɒv; əv] [kʊkt] [hæm] , [tʃɪpt] [biːf] ,

Bits	**of**	**cooked**	**ham**	**,**	**chipped**	**beef**	**,**
比特	的	煮熟	火腿	,	缺口	牛肉	,

熟火腿碎、牛肉丁

[ɔː(r)] ['eni] [kʊkt] [miːts] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['beɪkən][ɪn] [ðɪs] ['resəpi] .

or	**any**	**cooked**	**meats**	**may**	**be**	**used**	**in**	**place**	**of**	**the**	**bacon**	**in**	**this**	**recipe**	**.**
或者	任何	煮熟	肉类	可能	是	用过的	在	地方	的	这	熏肉	在	这	食谱	.

或者，也可以用任何熟肉代替本食谱中的培根。

[θɪn] ['slaɪsɪz][ɒv; əv] ['sɔːsɪdʒɪz] [ɔː(r)] [tʃɒpt] ['tʃɪkɪn] ['lɪvər] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'speʃəli] [gʊd] .

Thin	**slices**	**of**	**sausages**	**or**	**chopped**	**chicken**	**livers**	**are**	**especially**	**good**	**.**
薄的	切片	的	香肠	或者	切碎	鸡	肝脏	是	尤其	好的	.

切成薄片的香肠或切碎的鸡肝尤其美味。

[fraɪ][ðə; ði][pə'teɪtəʊz][ɪn]['beɪkən][fæt][ɔː(r)]['ʌðə(r)] [miːt] ['drɪpɪŋ] [wen] [ə'mɪtɪŋ] [ðə; ði]['beɪkən] .

Fry	**the**	**potatoes**	**in**	**bacon**	**fat**	**or**	**other**	**meat**	**drippings**	**when**	**omitting**	**the**	**bacon**	**.**
炒	这	土豆	在	熏肉	胖的	或者	其他	肉	滴落物	什么时候	省略	这	熏肉	.

如果不用培根，可以用培根油或其他肉汁煎土豆。

[smɔːl] [kjuːbz] [ɒv; əv] [tʃiːz] [ɔː(r)] [fleɪks] [ɒv; əv] [sməʊkt] [fɪʃ] [ɑː(r); ə(r)]['ʌðə(r)] ['welkəm] [ə'dɪʃən] [wɪð]

Small	**cubes**	**of**	**cheese**	**or**	**flakes**	**of**	**smoked**	**fish**	**are**	**other**	**welcome**	**additions**	**with**
小的	立方体	的	奶酪	或者	薄片	的	熏制	鱼	是	其他	欢迎	新增内容	和

[ðeə(r)] [əʊn] [dɪ'stɪŋktɪv] ['fleɪvəz] .

their	**own**	**distinctive**	**flavors**	**.**
他们的	自己的	独特的	口味	.

小块奶酪或烟熏鱼片也是不错的选择，它们各自具有独特的风味。

[egz] [ɪn][pə'teɪtəʊ] [nests]
Eggs **in** **potato** **nests**
鸡蛋 在 土豆 巢穴

土豆巢里的鸡蛋

1½ [kʌps] ['leftəʊvə(r)] [mæʃt] [pə'teɪtəʊz]
1½ **cups** **leftover** **mashed** **potatoes**
1½ 杯子 剩余物 捣碎 土豆

1.5 杯剩余的土豆泥

[faɪv] [egz]
5 **eggs**
5 鸡蛋

5个鸡蛋

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[mɪks][pə'teɪtəʊz] [wɪð] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ðiː] [egz] .
Mix **potatoes** **with** **one** **of** **the** **eggs** **.**
混合 土豆 和 一 的 这 鸡蛋 .

将土豆与其中一个鸡蛋混合。

[ʃeɪp] ['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][fɔː(r)] [bɔːlz] , [pleɪs] [ɒn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] .
Shape **mixture** **into** **four** **balls** **,** **place** **on** **greased** **baking** **sheet** **.**
形状 混合物 进入 四 球 , 地方 在 涂油 烘烤 床单 .

混合物分成四个球状，放在抹了油的烤盘上。

[pres] ['sentəz] [ɒv; əv] [bɔːlz] [tuː; tə] [meɪk] [kʌps] .
Press **centers** **of** **balls** **to** **make** **cups** **.**
按 中心 的 球 到 制作 杯子 .

按压球体中心，制成杯状。

[breɪk] [æn; ən] [eg] ['ɪntuː] [iːtʃ] [kʌp] , ['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Break **an** **egg** **into** **each** **cup** **,** **season** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
休息 一个 蛋 进入 每个 杯子 , 季节 和 盐 和 胡椒 .

每个杯子里打入一个鸡蛋，用盐和胡椒粉调味。

[beɪk] [æt; ət] 325° [ef] . ([sləʊ] ['ʌv(ə)n]) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [egz] [ɑː(r); ə(r)][æz; əz][fɜːm]
Bake **at** **325°** **F** **.** **(** **slow** **oven** **)** **20** **to** **25** **minutes** **or** **until** **eggs** **are** **as** **firm**
烤 在 325° F . (慢的 烤箱) - 到 - 分钟 或者 直到 鸡蛋 是 作为 公司
[æz; əz][dɪ'zaɪəd] .
as **desired** **.**
作为 想要的 .

在 325°F（慢速烤箱）下烘烤 20 至 25 分钟，或直至鸡蛋达到所需的凝固程度。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['brɒkəli] [ænd; ənd] [tʃiːz] [sɔːs] , [ænd; ənd][krɪsp]['sæləd] , [ænd; ənd] ['spaɪsˌkeɪk] [fɔː(r); fə(r)]
Serve **with** **broccoli** **and** **cheese** **sauce** **,** **and** **crisp** **salad** **,** **and** **spicecake** **for**
服务 和 西兰花 和 奶酪 酱 , 和 脆 沙拉 , 和 香料蛋糕 为了
[dɪ'zɜːt] .
dessert **.**
甜点 .

佐以西兰花奶酪酱、爽脆沙拉和香料蛋糕作为甜点。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[ˌeɪ diː ˈdiː] ¼ [kʌp] [ˈgreɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd][wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈʌnjən] [ɔː(r)] [ˈʌnjən] [dʒuːs][tuː; tə][ðə; ði]

Add	¼	cup	grated	cheese	and	1	teaspoon	grated	onion	or	onion	juice	to	the
添加	¼	杯子	磨碎的	奶酪	和	1	茶匙	磨碎的	洋葱	或者	洋葱	汁	到	这

[pəˈteɪtəʊ][ˈmɪkstʃə(r)] .

potato	mixture	.
土豆	混合物	.

在土豆混合物中加入 ¼ 杯磨碎的奶酪和 1 茶匙磨碎的洋葱或洋葱汁。

[beɪk] [ðə; ði][pəˈteɪtəʊ][kʌps][ænd; ənd] [fɪl] [wɪð] [ə; eɪ][ˈmɪkstʃə(r)] [sʌtʃ] [æz; əz] [kriːmd] [ˈsæmən][ænd; ənd]

Bake	the	potato	cups	and	fill	with	a	mixture	such	as	creamed	salmon	and
烤	这	土豆	杯子	和	充满	和	一个	混合物	这样的	作为	奶油	三文鱼	和

[ˈpiːz] [ɔː(r)] [kriːmd] [ˈtʃɪkɪn] [ænd; ənd] [ˈseləri] .

peas	or	creamed	chicken	and	celery	.
豌豆	或者	奶油	鸡	和	芹菜	.

将土豆盅烤熟，然后填入奶油鲑鱼豌豆馅或奶油鸡肉芹菜馅等混合物。

[mɪks] ¾ [kʌp] [tʃɒpt] [kʊkt] [hæm] [wɪð] [ˌtuːˈtuː][kʌps] [mæʃt] [pəˈteɪtəʊz] ; [ˈsiːz(ə)n] .

Mix	¾	cup	chopped	cooked	ham	with	2	cups	mashed	potatoes	;	season	.
混合	¾	杯子	切碎	煮熟	火腿	和	2	杯子	捣碎	土豆	;	季节	.

将 ¾ 杯切碎的熟火腿与 2 杯土豆泥混合；调味。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][jəʊk][ɒv; əv][wʌn] [eg] [ænd; ənd][fəʊld][ɪn][ðə; ði] [ˈstɪfli] [ˈbiːt(ə)n] [eg] [waɪt] .

Add	the	yolk	of	1	egg	and	fold	in	the	stiffly	beaten	egg	white	.
添加	这	蛋黄	的	1	蛋	和	折叠	在	这	僵硬地	被打败	蛋	白色的	.

加入1个鸡蛋的蛋黄，然后拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[laɪn] [ə; eɪ] [griːzd] [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] [wɪð] [ðɪs] [ˈmɪkstʃə(r)] ; [beɪk] - [ˈmɪnɪts] [æt; ət] 350° [ef] .

Line	a	greased	baking	dish	with	this	mixture	;	bake	30	minutes	at	350°	F	.
线	一个	涂油	烘烤	盘子	和	这	混合物	;	烤	-	分钟	在	350°	F	.

在抹了油的烤盘上铺上这种混合物；在 350°F 下烘烤 30 分钟。

([ˈmɒdərət] [ˈʌv(ə)n]) [ʌnˈtɪl] [pəˈteɪtəʊz][ɑː(r); ə(r)] [ˈslaɪtli] [braʊn] .

(	moderate	oven	)	until	potatoes	are	slightly	browned	.
(	缓和	烤箱	)	直到	土豆	是	轻微地	棕色	.

（用中火烘烤）直到土豆略呈褐色。

[fɪl] [ðə; ði][pəˈteɪtəʊ] “ [nest] ” [wɪð] [hɒt] [kriːmd] [hæm][ænd; ənd] [egz] : 1½ [kʌps] [waɪt] [sɔːs] ,

Fill	the	potato	“	nest	”	with	hot	creamed	ham	and	eggs	:	1½	cups	white	sauce	,
充满	这	土豆	“	巢	”	和	热的	奶油	火腿	和	鸡蛋	:	1½	杯子	白色的	酱	,

将热奶油火腿和鸡蛋填入土豆“巢”中：1½ 杯白酱，

[fɔːr][hɑːd] - [kʊkt] [egz] [slaɪst] , ¼ [kʌp] [tʃɒpt] [kʊkt] [hæm] . -

4	hard	-	cooked	eggs	sliced	,	¼	cup	chopped	cooked	ham	.	33
4	难的	-	煮熟	鸡蛋	切片	,	¼	杯子	切碎	煮熟	火腿	.	-

4个切片的煮鸡蛋，¼杯切碎的熟火腿。33

[tʃiːz] [ænd; ənd][mɪlk] . . .

Cheese	and	milk	.	.	.
奶酪	和	牛奶	.	.	.

奶酪和牛奶.....

[tʃiːz] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst][ˈpɒpjələ(r)][ˈɔːltə(r)neɪts][fɔː(r); fə(r)] [miːt] .

Cheese	is	one	of	the	most	popular	alternates	for	meat	.
奶酪	是	一	的	这	最多	受欢迎的	备选方案	为了	肉	.

奶酪是肉类最受欢迎的替代品之一。

[laɪk] [miːt] [ænd; ənd] [egz] ,

Like	meat	and	eggs	,
喜欢	肉	和	鸡蛋	,

就像肉类和鸡蛋一样，

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [haɪ] - ['kwɒlətɪ]['prəʊtiːn][ænd; ənd][ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['sʌplɪmənt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

it	contains	high	-	quality	protein	and	is	an	excellent	supplement	for	the
它	包含	高的	-	质量	蛋白质	和	是	一个	出色的	补充	为了	这

['prəʊtiːn][ɪn] [bred] [ænd; ənd] [sʌtʃ] ['ʌðə(r)]['sɪəriəl] [fuːdz] [æz; əz][ˌmækə'rəʊni] ,

protein	in	bread	and	such	other	cereal	foods	as	macaroni	,
蛋白质	在	面包	和	这样的	其他	谷物	食物	作为	通心粉	,

它含有优质蛋白质，是面包和其他谷物食品（如通心粉）中蛋白质的极佳补充。

['nuːd(ə)lz] , [ænd; ənd] [spə'geti] .

noodles	,	and	spaghetti	.
面条	,	和	意大利细面条	.

面条和意大利面。

[tʃiːz] [ɪz][nɒt]['iːkwəl][ɪn] [fuːd] ['vælјuː][tuː; tə][ðə; ði][mɪlk][frɒm; frəm] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] .

Cheese	is	not	equal	in	food	value	to	the	milk	from	which	it	is	made	.
奶酪	是	不是	平等的	在	食物	价值	到	这	牛奶	从	哪个	它	是	制成	.

奶酪的营养价值并不等同于制作它的牛奶。

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [mɪlk] ['prəʊtiːnz][bʌt; bət][ðə; ði]['ʌðə(r)][ɪz] ['sepəreɪtɪd] [aʊt] [wen] [tʃiːz]

It	contains	one	of	the	milk	proteins	but	the	other	is	separated	out	when	cheese
它	包含	一	的	这	牛奶	蛋白质	但	这	其他	是	分开	出去	什么时候	奶酪

[ɪz] [meɪd] [ænd; ənd][ɪz][left][ɪn][ðə; ði] [weɪ] .

is	made	and	is	left	in	the	whey	.
是	制成	和	是	左边	在	这	乳清	.

它含有牛奶中的一种蛋白质，但另一种蛋白质在奶酪制作过程中被分离出来，留在乳清中。

[ə'merɪkən] ['tʃedə(r)] , ['sʌmtaɪmz] [kɔːld] [ə'merɪkən] [ɔː(r)] “ [stɔː(r)] ” [tʃiːz] ,

American	Cheddar	,	sometimes	called	American	or	“	store	”	cheese	,
美国人	切达干酪	,	有时	称为	美国人	或者	“	店铺	”	奶酪	,

美国切达干酪，有时也被称为美国奶酪或“商店”奶酪

[ɪz][ðə; ði] [tʃiːz] [məʊst] ['kɒmənli] [juːst] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

is	the	cheese	most	commonly	used	in	cooking	in	this	country	.
是	这	奶酪	最多	通常	用过的	在	烹饪	在	这	国家	.

这是我国烹饪中最常用的奶酪。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊld][ɪn]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] [p'rəsest] [fɔːmz] , [ænd; ənd]['veəriz][ɪn]['fleɪvə(r)][frɒm; frəm][maɪld]

It	is	sold	in	natural	and	processed	forms	,	and	varies	in	flavor	from	mild
它	是	卖	在	自然的	和	已处理	表格	,	和	变化	在	味道	从	温和的

[tuː; tə] ['veri] [ʃɑːp] .

to	very	sharp	.
到	非常	锋利的	.

它有天然的和加工过的两种形式，口味从淡到浓不等。

['ʌðə(r)] [tʃiːz] [ɑː(r); ə(r)]['nəʊtɪd][fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)] [dɪ'stɪŋktɪv] ['fleɪvəz] [ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)] ['tʃiːfli] [juːst]

Other	cheeses	are	noted	for	their	distinctive	flavors	and	are	chiefly	used
其他	奶酪	是	著名的	为了	他们的	独特的	口味	和	是	主要	用过的

[fɔː(r); fə(r)] ['gɑːnɪʃɪŋ] ,

for	garnishing	,
为了	装饰	,

其他奶酪则以其独特的风味而闻名，主要用于装饰。

[æz; əz][ðə; ði]['greɪtɪd] [hɑːd] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] , [ɔː(r)][fɔː(r); fə(r)] ['iːtɪŋ] [ə'ləʊn] ,

as	the	grated	hard	Parmesan	,	or	for	eating	alone	,
作为	这	磨碎的	难的	帕尔马干酪	,	或者	为了	吃	独自的	,

磨碎的帕玛森干酪，或者直接食用。

[æz; əz][ðə; ði] [swiːt] [swɪs] [ænd; ənd] [brɪk] [ɔː(r)][ðə; ði]['sɔːlti] [blɜː] [ænd; ənd]['gaʊdə] .

as	the	sweet	Swiss	and	Brick	or	the	salty	Bleu	and	Gouda	.
作为	这	甜的	瑞士	和	砖	或者	这	咸	蓝色	和	豪达奶酪	.

例如甜味的瑞士奶酪和布里克奶酪，或者咸味的蓝纹奶酪和高达奶酪。

[juː; jʊ][kæn; kən] [kaʊnt] [ɒn][hɑːf][ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] ([ˌtuː'tuː] [kʌps] [tʃɒpt] [ɔː(r)]

You	can	count	on	half	a	pound	of	Cheddar	cheese	(	2	cups	chopped	or
你	能	数数	在	一半	一个	磅	的	切达干酪	奶酪	(	2	杯子	切碎	或者

['greɪtɪd]) [tuː; tə] [gɪv] [juː; jʊ] [ɪ'nʌf] ['prəʊtiːn][fɔː(r); fə(r)][fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] [ɒv; əv][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] ,

grated	)	to	give	you	enough	protein	for	4	servings	of	a	main	dish	,
磨碎的	)	到	给	你	足够的	蛋白质	为了	4	份量	的	一个	主要的	盘子	,

半磅切达奶酪（2杯切碎或磨碎的）就能提供足够4人份主菜的蛋白质。

[ɔː(r)][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['prəʊtiːn][æz; əz][ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [miːt] [wɪð] [ə; eɪ] ['mɒdərət]

or	about	the	same	amount	of	protein	as	a	pound	of	meat	with	a	moderate
或者	关于	这	相同的	数量	的	蛋白质	作为	一个	磅	的	肉	和	一个	缓和

[ə'maʊnt] [ɒv; əv] [bəʊn] [ænd; ənd][fæt] .

amount	of	bone	and	fat	.
数量	的	骨	和	胖的	.

或者说，其蛋白质含量与一磅肉大致相同，并且含有适量的骨头和脂肪。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] [ɪz][ə; eɪ] ['kɒnsntreɪtɪd] [fuːd] ,

Because	Cheddar	cheese	is	a	concentrated	food	,
因为	切达干酪	奶酪	是	一个	集中	食物	,

因为切达干酪是一种浓缩食品，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['dʒen(ə)rəli] [juːst] [ɪn] ['relətɪvli] [smɔːl] [ə'maʊnts] — [les] [ðæn; ðən][hɑːf][ə; eɪ] [paʊnd] [fɔː(r); fə(r)]

it	is	generally	used	in	relatively	small	amounts	—	less	than	half	a	pound	for
它	是	一般来说	用过的	在	相对地	小的	金额	—	较少的	比	一半	一个	磅	为了

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .

4	servings	.
4	份量	.

通常用量相对较少——4 人份用量不到半磅。

[ðen] ['ʌðə(r)]['prəʊtiːn] - [rɪtʃ] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [miːl] [ɔː(r)][ɪn'kluːdɪd][ɪn][ðə; ði] [tʃiːz]

Then	other	protein	-	rich	foods	are	added	to	the	meal	or	included	in	the	cheese
然后	其他	蛋白质	-	富有的	食物	是	额外	到	这	一顿饭	或者	包括	在	这	奶酪

[dɪʃ] [tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['prəʊtiːn]['kɒntent] ,

dish	to	increase	the	protein	content	,
盘子	到	增加	这	蛋白质	内容	,

然后，在餐食中添加其他富含蛋白质的食物，或者在奶酪菜肴中加入其他富含蛋白质的食物，以增加蛋白质含量。

[æz; əz][mɪlk] [ænd; ənd] [egz] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃiːz] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['suːfleɪ] [ɔː(r)][æn; ən] ['ɒmlət] .

as	milk	and	eggs	added	to	the	cheese	for	a	souffle	or	an	omelet	.
作为	牛奶	和	鸡蛋	额外	到	这	奶酪	为了	一个	舒芙蕾	或者	一个	煎蛋卷	.

就像在奶酪中加入牛奶和鸡蛋来制作舒芙蕾或煎蛋卷一样。

['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [ɪz] [les] ['kɒnsntreɪtɪd] [ðæn; ðən] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] , [wɪð] ['əʊnli][fɔː(r)] - [fɪfθs] [æz; əz]

Cottage	cheese	is	less	concentrated	than	Cheddar	cheese	,	with	only	four	-	fifths	as
小屋	奶酪	是	较少的	集中	比	切达干酪	奶酪	,	和	仅有的	四	-	五分之一	作为

[mʌtʃ] ['prəʊtiːn][pə(r)] [paʊnd] .

much	protein	per	pound	.
很多	蛋白质	每	磅	.

乡村奶酪的蛋白质浓度低于切达奶酪，每磅蛋白质含量只有切达奶酪的五分之四。

[ɪn] ['juːzɪŋ] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [æz; əz][ə; eɪ] [miːt] [ɔːl'tɜːnət] ,

In	using	cottage	cheese	as	a	meat	alternate	,
在	使用	小屋	奶酪	作为	一个	肉	备用	,

以农家奶酪作为肉类替代品时，

[juːz] [əˈbaʊt] [ə; eɪ] [fɔːθ] [mɔː(r)] [baɪ] [weɪt] [ðæn; ðən] [juː; jʊ] [wʊd] [ɒv; əv] [ˈtʃedə(r)] [tʃiːz] .

use	about	a	fourth	more	by	weight	than	you	would	of	Cheddar	cheese	.
使用	关于	一个	第四	更多的	经过	重量	比	你	会	的	切达干酪	奶酪	.

使用量比切达奶酪多约四分之一（按重量计）。

[fɔː(r); fə(r)] [ˈɪnstəns] ,

For	instance	,
为了	实例	,

例如，

[ˌaɪ ˈtiː] [wʊd] [teɪk] - [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈkɒtɪdʒ] [tʃiːz] ([kəmˈpeəd] [wɪð] [eit] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈtʃedə(r)] [tʃiːz]) [tuː; tə] [ɔːlˈtɜːnət] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [biːf] [wɪð] [ə; eɪ] [ˈmɒdərət] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv] [fæt] [ænd; ənd] [bəʊn] .

it	would	take	10	ounces	of	cottage	cheese	(	compared	with	8	ounces	of	Cheddar	cheese	)	to	alternate	for	a	pound	of	beef	with	a	moderate	amount	of	fat	and	bone	.
它	会	拿	-	盎司	的	小屋	奶酪	(	比较的	和	8	盎司	的	切达干酪	奶酪	)	到	备用	为了	一个	磅	的	牛肉	和	一个	缓和	数量	的	胖的	和	骨	.

10盎司的乡村奶酪（相比之下，8盎司的切达奶酪）可以代替一磅脂肪和骨头含量适中的牛肉。

[ten] [ˈaʊnsɪz] [ɒv; əv] [ˈkɒtɪdʒ] [tʃiːz] [ˈmeʒə(r)] [əˈbaʊt] 1¼ [kʌps] ;

Ten	ounces	of	cottage	cheese	measure	about	1¼	cups	;
十	盎司	的	小屋	奶酪	措施	关于	1¼	杯子	;

10盎司乡村奶酪约等于1¼杯;

[ə; eɪ] [paʊnd] [ˈmeʒəz] [ə; eɪ] [ˈlɪt(ə)l] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] .

a	pound	measures	a	little	more	than	2	cups	.
一个	磅	措施	一个	小的	更多的	比	2	杯子	.

一磅比两杯略多。

[wiː; wi] [liːn] [ˈhevɪli] [ɒn] [mɪlk] [æz; əz] [ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv] [ˈaʊə(r)] [deɪz] [ˈprəʊtiːn] .

We	lean	heavily	on	milk	as	a	source	of	our	day's	protein	.
我们	倾斜	重度	在	牛奶	作为	一个	来源	的	我们的	天	蛋白质	.

我们日常摄入的蛋白质主要来源于牛奶。

[bʌt; bət] [ˌaɪ ˈtiː] [teɪks] [ˈɔːlməʊst] [ˈsɛvən] [kʌps] [ɒv; əv] [ˈfluːɪd] [mɪlk] , [ɔː(r)] [əˈbaʊt] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ɒv; əv] [ˌnɒnˈfæt] [draɪ] [mɪlk] ,

But	it	takes	almost	7	cups	of	fluid	milk	,	or	about	2	cups	of	nonfat	dry	milk	,
但	它	需要	几乎	7	杯子	的	体液	牛奶	,	或者	关于	2	杯子	的	脱脂	干燥	牛奶	,

但需要将近7杯液态奶，或者大约2杯脱脂奶粉。

[tuː; tə] [prəˈvaɪd] [ɪˈnʌf] [ˈprəʊtiːn] [fɔː(r); fə(r)] [fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [meɪn] [dɪʃ] .

to	provide	enough	protein	for	4	servings	of	a	main	dish	.
到	提供	足够的	蛋白质	为了	4	份量	的	一个	主要的	盘子	.

提供足够4人份主菜的蛋白质。

[səʊ] , [ɔːlˈðəʊ] [wiː; wi] [ˈsʌmtaɪmz] [juːz] [ə; eɪ] [mɪlk] [suːp] [ɔː(r)] [ˈtʃaʊdə(r)] [æz; əz] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] ,

So	,	although	we	sometimes	use	a	milk	soup	or	chowder	as	the	main	dish	,
所以	,	虽然	我们	有时	使用	一个	牛奶	汤	或者	浓汤	作为	这	主要的	盘子	,

所以，虽然我们有时会用牛奶汤或浓汤作为主菜，

[wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [mɔː(r)] [ˈlaɪkli] [tuː; tə] [spred] [ˈaʊə(r)] [mɪlk] [kənˈsʌmpʃ(ə)n] [θruːˈaʊt] [ðə; ði] [deɪ] — [ɪn] [ˈbevərɪdʒ] , [ˈkʌstəd] , [ɔː(r)] [mɪlk] [ˈpʊdɪŋz] .

we	are	more	likely	to	spread	our	milk	consumption	throughout	the	day	—	in	beverages	,	custards	,	or	milk	puddings	.
我们	是	更多的	可能	到	传播	我们的	牛奶	消耗	自始至终	这	天	—	在	饮料	,	蛋奶冻	,	或者	牛奶	布丁	.

我们更有可能将牛奶的摄入量分散到一天中——通过饮料、蛋奶冻或牛奶布丁。

[ɪn] ['meni] ['resəpɪz] , [wi:; wi][kæn; kən] [ɪn'kri:s] [ðə; ði][mɪlk]['vælju:][baɪ]['ju:zɪŋ]['flu:ɪd][ænd; ənd][draɪ][mɪlk]

In	many	recipes	,	we	can	increase	the	milk	value	by	using	fluid	and	dry	milk
在	许多	食谱	,	我们	能	增加	这	牛奶	价值	经过	使用	体液	和	干燥	牛奶

[tə'geðə(r)] . -

together	.	34
一起	.	-

在许多食谱中，我们可以同时使用液态奶和奶粉来提高奶制品的价值。34

[tʃi:z] [pʌf]

Cheese	puff
奶酪	噗

芝士泡芙

[sɪks]['slaɪsɪz] [bred]

6	slices	bread
6	切片	面包

6片面包

1½ [kʌps] [graʊnd] [ɔ:(r)]['greɪtɪd] [tʃi:z]

1½	cups	ground	or	grated	cheese
1½	杯子	地面	或者	磨碎的	奶酪

1.5 杯碎奶酪或磨碎的奶酪

[ˌtu:'tu:] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	cups	milk
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['pepə(r)] , [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] , [ænd; ənd] ['mʌstəd] [ɪf] [dɪ'zaɪəd]

Pepper	,	paprika	,	and	mustard	if	desired
胡椒	,	辣椒	,	和	芥末	如果	想要的

胡椒粉、辣椒粉和芥末（可选）

[fɪt][θri:]['slaɪsɪz][ɒv; əv] [bred] ['ɪntu:][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv][ə; eɪ] [gri:zd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Fit	3	slices	of	bread	into	the	bottom	of	a	greased	baking	dish	.
合身	3	切片	的	面包	进入	这	底部	的	一个	涂油	烘烤	盘子	.

在抹了油的烤盘底部放入3片面包。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [hɑ:f][ðə; ði] [tʃi:z] [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [bred] .

Sprinkle	with	half	the	cheese	and	cover	with	the	rest	of	the	bread	.
撒	和	一半	这	奶酪	和	覆盖	和	这	休息	的	这	面包	.

撒上约一半的奶酪，盖上剩下的面包。

[bi:t] [egz] , [ˌeɪ di: 'di:][mɪlk][ænd; ənd] ['si:zniŋz] , [pɔ:(r)]['əʊvə(r)] [bred] [ænd; ənd] [tʃi:z] , [ænd; ənd]

Beat	eggs	,	add	milk	and	seasonings	,	pour	over	bread	and	cheese	,	and
打	鸡蛋	,	添加	牛奶	和	调味料	,	倒	超过	面包	和	奶酪	,	和

['kʌvə(r)] [wɪð] [rest][ɒv; əv] [tʃi:z] .

cover	with	rest	of	cheese	.
覆盖	和	休息	的	奶酪	.

将鸡蛋打散，加入牛奶和调味料，倒在面包和奶酪上，再盖上剩余的奶酪。

[set] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]

Set	baking	dish	in	a	pan	of	hot	water	and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven
放	烘烤	盘子	在	一个	平底锅	的	热的	水	和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱

) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] ['kʌstəd] [ɪz][set][ænd; ənd] [bred] [ɪz] ['pʌfi] .

)	about	40	minutes	or	until	custard	is	set	and	bread	is	puffy	.
)	关于	-	分钟	或者	直到	蛋奶冻	是	放	和	面包	是	蓬松	.

将烤盘放入一盘热水中，在 350°F（中等温度）下烘烤约 40 分钟，或直至蛋奶糊凝固且面包蓬松。

[sɜːv] [wɪð] ['liːmə] [biːnz] [ɔː(r)] ['piːz] , [biːts] , [griːn] ['sæləd] , [fruːt] ['kɒblə(r)] .

Serve	with	lima	beans	or	peas	,	beets	,	green	salad	,	fruit	cobbler	.
服务	和	利马	豆子	或者	豌豆	,	甜菜	,	绿色的	沙拉	,	水果	皮匠	.

可搭配利马豆或豌豆、甜菜根、蔬菜沙拉、水果酥饼食用。

[tʃiːz] ['fɒnduː; 'fɒndjuː]

Cheese	fondue
奶酪	火锅

奶酪火锅

1½ [kʌps] [mɪlk]

1½	cups	milk
1½	杯子	牛奶

1.5 杯牛奶

1½ [kʌps] [sɒft] ['bredkrʌmz]

1½	cups	soft	breadcrumbs
1½	杯子	柔软的	面包屑

1.5 杯软面包屑

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] [ɔː(r)]['greɪtɪd] [tʃiːz]

1	cup	chopped	or	grated	cheese
1	杯子	切碎	或者	磨碎的	奶酪

杯切碎或磨碎的奶酪

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

1	tablespoon	butter	or	margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[θriː] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

3	eggs	,	separated
3	鸡蛋	,	分开

3个鸡蛋，分开

[skɔːld][mɪlk] .

Scald	milk	.
烫伤	牛奶	.

用开水烫牛奶。

[ˌeɪ diː 'diː] [krʌmz] , [tʃiːz] , ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] , [ænd; ənd][sɔːlt] .

Add	crumbs	,	cheese	,	butter	or	margarine	,	and	salt	.
添加	面包屑	,	奶酪	,	黄油	或者	人造黄油	,	和	盐	.

加入面包屑、奶酪、黄油或人造黄油和盐。

[biːt] [eg] [jəʊk] ; [ˌeɪ diː 'diː][mɪlk]['mɪkstʃə(r)] .

Beat	egg	yolks	;	add	milk	mixture	.
打	蛋	蛋黄	;	添加	牛奶	混合物	.

打散蛋黄；加入牛奶混合物。

[biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] ; [fəʊld]['ɪntuː]['mɪkstʃə(r)] .

Beat	**egg**	**whites**	**until**	**stiff**	**but**	**not**	**dry**	**;**	**fold**	**into**	**mixture**	**.**
打	蛋	白人	直到	僵硬的	但	不是	干燥	;	折叠	进入	混合物	.

将蛋白打发至硬性发泡但不要打干；轻轻拌入混合物中。

[pɔː(r)]['ɪntuː] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Pour	**into**	**greased**	**baking**	**dish**	**.**
倒	进入	涂油	烘烤	盘子	.

倒入抹了油的烤盘中。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [set] .

Bake	**at**	**350°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**30**	**minutes**	**or**	**until**	**set**	**.**
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	-	分钟	或者	直到	放	.

以 350°F（中等温度）烘烤 30 分钟或直至凝固。

[sɜːv] [æt; ət][wʌns] [wɪð] [beɪkt] [skwɒʃ] , [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['æp(ə)l] - ['seləri] ['sæləd] [wɪð] [nʌts] ,

Serve	**at**	**once**	**with**	**baked**	**squash**	**,**	**a**	**green**	**vegetable**	**,**	**apple**	**-**	**celery**	**salad**	**with**	**nuts**	**,**
服务	在	一次	和	烘焙	壁球	,	一个	绿色的	蔬菜	,	苹果	-	芹菜	沙拉	和	坚果	,

[ænd; ənd] ['kʊkiz] .

and	**cookies**	**.**
和	曲奇饼	.

立即搭配烤南瓜、绿色蔬菜、苹果芹菜坚果沙拉和饼干一起食用。

[beɪkt] [ˌmækə'rəʊni][ænd; ənd] [tʃiːz]

Baked	**macaroni**	**and**	**cheese**
烘焙	通心粉	和	奶酪

烤通心粉和奶酪

[fɔːr] ['aʊnsɪz] [ˌmækə'rəʊni] ([wʌn][kʌp] ['elbəʊ] [ɔː(r)][wʌn] - [ɪntʃ] ['piːsɪz])

4	**ounces**	**macaroni**	**(**	**1**	**cup**	**elbow**	**or**	**1**	**-**	**inch**	**pieces**	**)**
4	盎司	通心粉	(	1	杯子	弯头	或者	1	-	英寸	件	)

4盎司通心粉（1杯弯管通心粉或1英寸长的段）

[wʌn] [kwɔːt] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

1	**quart**	**boiling**	**water**
1	夸脱	沸腾	水

1夸脱沸水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

1½ [kʌps] ['wɔːtə(r)][ɔː(r)]['fluːɪd] [mɪlk]

1½	**cups**	**water**	**or**	**fluid**	**milk**
1½	杯子	水	或者	体液	牛奶

1.5 杯水或液态奶

⅓ [kʌp][draɪ][mɪlk] , [həʊl] [ɔː(r)][ˌnɒn'fæt]

⅓	**cup**	**dry**	**milk**	**,**	**whole**	**or**	**nonfat**
⅓	杯子	干燥	牛奶	,	所有的	或者	脱脂

⅓ 杯奶粉，全脂或脱脂均可

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

1	tablespoon	butter	or	margarine
1	汤匙	黄油	或者	人造黄油

1汤匙黄油或人造黄油

[wʌn][kʌp] [tʃɒpt] [ɔː(r)]['greɪtɪd] [tʃiːz]

1	cup	chopped	or	grated	cheese
1	杯子	切碎	或者	磨碎的	奶酪

杯切碎或磨碎的奶酪

[krʌmz] , ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

Crumbs	,	butter	or	margarine
面包屑	,	黄油	或者	人造黄油

面包屑、黄油或人造黄油

[kʊk] [ðə; ði][ˌmækə'rəʊni][ɪn][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [wɪð] [ðə; ði] ['tiːspuːn] [ɒv; əv][sɔːlt][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

Cook	the	macaroni	in	the	boiling	water	with	the	teaspoon	of	salt	for	the
厨师	这	通心粉	在	这	沸腾	水	和	这	茶匙	的	盐	为了	这

[leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv][taɪm]['ɪndəˌkeɪtɪd][ɒn][ðə; ði] ['pækɪdʒ] .

length	of	time	indicated	on	the	package	.
长度	的	时间	表明的	在	这	包裹	.

将通心粉放入沸水中，加入一茶匙盐，按照包装上指示的时间煮熟。

[dreɪn] .

Drain	.
流走	.

流走。

[pʊt][ðə; ði] 1½ [kʌps][ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ɔː(r)]['fluːɪd][mɪlk]['ɪntuː][tɒp][ɒv; əv]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] .

Put	the	1½	cups	of	water	or	fluid	milk	into	top	of	double	boiler	.
放	这	1½	杯子	的	水	或者	体液	牛奶	进入	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将 1.5 杯水或牛奶倒入双层蒸锅的上层。

[ˌeɪ diː 'diː][draɪ][mɪlk] , ['flaʊə(r)] , [ænd; ənd][hɑːf] ['tiːspuːn] [sɔːlt] .

Add	dry	milk	,	flour	,	and	half	teaspoon	salt	.
添加	干燥	牛奶	,	面粉	,	和	一半	茶匙	盐	.

加入奶粉、面粉和半茶匙盐。

[biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Beat	until	smooth	.
打	直到	光滑的	.

搅拌至顺滑。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Cook	over	boiling	water	,	stirring	constantly	until	thickened	.
厨师	超过	沸腾	水	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

隔水加热，不断搅拌至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd] [tʃiːz] .

Add	butter	or	margarine	and	cheese	.
添加	黄油	或者	人造黄油	和	奶酪	.

加入黄油或人造黄油和奶酪。

[stɜː(r)][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['meltɪd] .

Stir	until	they	are	melted	.
搅拌	直到	他们	是	融化	.

搅拌至完全融化。

[pʊt][ˌmækə'rəʊni]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Put	macaroni	into	a	greased	baking	dish	.
放	通心粉	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	.

将通心粉放入抹了油的烤盘中。

[pɔː(r)][ɒn][ðə; ði] [tʃiːz] [sɔːs] .

Pour	**on**	**the**	**cheese**	**sauce**	**.**
倒	在	这	奶酪	酱	.

淋上芝士酱。

[tɒp] [wɪð] [krʌmz] , [dɒt] [wɪð] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn] .

Top	**with**	**crumbs**	**,**	**dot**	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
顶部	和	面包屑	,	点	和	黄油	或者	人造黄油	.

撒上面包屑，点缀上黄油或人造黄油。

[beɪk] [æt; ət] 375° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ʌn'tɪl] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn] [ænd; ənd]['mɪkstʃə(r)][ɪz][hɒt] .

Bake	**at**	**375°**	**F**	**.**	**(**	**moderate**	**oven**	**)**	**until**	**crumbs**	**are**	**brown**	**and**	**mixture**	**is**	**hot**	**.**	**:**	**.**
烤	在	375°	F	.	(	缓和	烤箱	)	直到	面包屑	是	棕色的	和	混合物	是	热的			

在 375°F（中等温度）下烘烤，直到面包屑呈棕色且混合物变热。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [biːt] [griːnz] , ['greɪtɪd] [rɔː] ['kærət] ['sæləd] ,

Serve	**with**	**beet**	**greens**	**,**	**grated**	**raw**	**carrot**	**salad**	**,**
服务	和	甜菜	青菜	,	磨碎的	生的	胡萝卜	沙拉	,

配以甜菜叶、生胡萝卜丝沙拉。

[ænd; ənd] [kʊkt] [draɪd] ['eɪprɪkɒts][ɔː(r)] [freʃ] [fruːt] [kʌp] [wɪð] ['kʊkiz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

and	**cooked**	**dried**	**apricots**	**or**	**fresh**	**fruit**	**cup**	**with**	**cookies**	**for**	**dessert**	**.**
和	煮熟	干燥	杏子	或者	新鲜的	水果	杯子	和	曲奇饼	为了	甜点	.

甜点是煮熟的杏干或新鲜水果杯配饼干。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[ˌeɪ diː 'diː]['greɪtɪd] ['ʌnjən] [ɔː(r)] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [sɔːs] . -

Add	**grated**	**onion**	**or**	**chopped**	**green**	**pepper**	**to**	**the**	**sauce**	**.**	**35**
添加	磨碎的	洋葱	或者	切碎	绿色的	胡椒	到	这	酱	.	-

在酱汁中加入磨碎的洋葱或切碎的青椒。35

[tʃiːz] ['ræbɪt] (['reəbɪt])

Cheese	**rabbit**	**(**	**rarebit**	**)**
奶酪	兔子	(	稀有比特	)

奶酪兔（威尔士干酪吐司）

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)][ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn]

3	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
3	汤匙	黄油	或者	人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

3	**tablespoons**	**flour**
3	汤匙	面粉

3汤匙面粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**finely**	**chopped**	**onion**
1	汤匙	精细地	切碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['paʊdəd] [draɪ] ['mʌstəd]
¼ teaspoon powdered dry mustard
¼ 茶匙 粉末状 干燥 芥末

¼茶匙干芥末粉

[pə'priːkə; 'pæprɪkə] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
Paprika , if desired
辣椒 , 如果 想要的

可选加辣椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ cups milk
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

⅓ [paʊnd] [tʃiːz] , [graʊnd] [ɔː(r)]['greɪtɪd] (1½ [kʌps])
⅓ pound cheese , ground or grated (1½ cups)
⅓ 磅 奶酪 , 地面 或者 磨碎的 (1½ 杯子)

⅓磅奶酪，磨碎或刨丝（1½杯）

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]
1 egg , beaten
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[melt] ['bʌtə(r)] [ɔː(r)][ˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd] [blend] [ɪn]['flaʊə(r)] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Melt butter or margarine and blend in flour , onion , and seasonings .
熔化 黄油 或者 人造黄油 和 混合 在 面粉 , 洋葱 , 和 调味料 .

融化黄油或人造黄油，加入面粉、洋葱和调味料搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['sləʊli] .
Add milk slowly .
添加 牛奶 缓慢地 .

慢慢加入牛奶。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook over low heat until thickened , stirring constantly .
厨师 超过 低的 热 直到 增稠 , 搅拌 不断地 .

小火慢煮至浓稠，期间不断搅拌。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] .
Remove from heat and add cheese .
消除 从 热 和 添加 奶酪 .

离火，加入奶酪。

[pɔː(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [sɔːs] ['ɪntuː][ðə; ði]['biːt(ə)n] [eg] , [ðen] [pɔː(r)][ɔːl] [bæk] ['ɪntuː][ðə; ði] [sɔːs]
Pour a little of the sauce into the beaten egg , then pour all back into the sauce
倒 一个 小的 的 这 酱 进入 这 被打败 蛋 , 然后 倒 全部 后退 进入 这 酱
.
:
.

将少许酱汁倒入打散的鸡蛋中，然后将所有蛋液倒回酱汁中。

[stɜː(r)][ænd; ənd] [kʊk] [ˌtuː'tuː][ɔː(r)][θriː] ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] , [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [ɪz] ['meltɪd] .
Stir and cook 2 or 3 minutes longer , until cheese is melted .
搅拌 和 厨师 2 或者 3 分钟 更长 , 直到 奶酪 是 融化 .

搅拌并继续煮2到3分钟，直到奶酪融化。

[sɜːv] [ɒn] [təʊst] [ɔː(r)] ['krækəz] .
Serve **on** **toast** **or** **crackers** **.**
服务 在 吐司 或者 饼干 .

可搭配吐司或饼干食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['liːmə] [biːnz] [ɔː(r)] ['piːz] [ænd; ənd][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n]['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] .
Serve **with** **lima** **beans** **or** **peas** **and** **combination** **vegetable** **salad** **.**
服务 和 利马 豆子 或者 豌豆 和 组合 蔬菜 沙拉 .

可搭配利马豆或豌豆和什锦蔬菜沙拉食用。

[hæv; həv]['melən][ɔː(r)]['ʌðə(r)] [freʃ] [fruːt][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Have **melon** **or** **other** **fresh** **fruit** **for** **dessert** **.**
有 瓜 或者 其他 新鲜的 水果 为了 甜点 .

甜点可以吃甜瓜或其他新鲜水果。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[tə'mɑːtəʊ] ['ræbɪt] . — [juːz][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs][ɔː(r)] [θɪn] [tə'mɑːtəʊ] [suːp] [ɪn'sted] [ɒv; əv][mɪlk][ɪn][ðə; ðɪ]
Tomato **rabbit** **.** **—** **Use** **tomato** **juice** **or** **thin** **tomato** **soup** **instead** **of** **milk** **in** **the**
番茄 兔子 . — 使用 番茄 汁 或者 薄的 番茄 汤 反而 的 牛奶 在 这
['resəpi][fɔː(r); fə(r)] [tʃiːz] ['ræbɪt] .
recipe **for** **Cheese** **Rabbit** **.**
食谱 为了 奶酪 兔子 .

番茄兔——在制作奶酪兔时，用番茄汁或稀番茄汤代替牛奶。

[tuː; tə] [meɪk] [pleɪn][ɔː(r)][tə'mɑːtəʊ] ['ræbɪt] [ə; eɪ] ['hɑːtiːə] [dɪʃ] , [sɜːv] ['əʊvə(r)] ['kwɔːtəd] [hɑːd] -
To **make** **plain** **or** **tomato** **rabbit** **a** **heartier** **dish** **,** **serve** **over** **quartered** **hard** **-**
到 制作 清楚的 或者 番茄 兔子 一个 更强壮 盘子 , 服务 超过 四分 难的 -
[kʊkt] [egz] [ɒn] [təʊst] .
cooked **eggs** **on** **toast** **.**
煮熟 鸡蛋 在 吐司 .

为了让原味兔肉或番茄兔肉更丰盛，可以搭配切成四瓣的煮鸡蛋和烤面包。

['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] - ['pɪkl] - ['piːnʌt] ['sænwɪtʃ]
Cottage **cheese** **-** **pickle** **-** **peanut** **sandwich**
小屋 奶酪 - 泡菜 - 花生 三明治

乡村奶酪-酸黄瓜-花生三明治

⅔ [kʌp] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz]
⅔ **cup** **cottage** **cheese**
⅔ 杯子 小屋 奶酪

⅔ 杯乡村奶酪

⅓ [kʌp] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] , [kɔːs] [graɪnd]
⅓ **cup** **peanut** **butter** **,** **coarse** **grind**
⅓ 杯子 花生 黄油 , 粗 研磨

⅓ 杯粗磨花生酱

⅓ [kʌp] [daɪst] [dɪl] [ɔː(r)] [swiːt] ['pɪklz]
⅓ **cup** **diced** **dill** **or** **sweet** **pickles**
⅓ 杯子 切丁 莳萝 或者 甜的 泡菜

⅓ 杯切碎的莳萝或甜酸黄瓜

[eit]['slaɪsɪz] [bred]
8 **slices** **bread**
8 切片 面包

8片面包

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪlk]
2 **tablespoons** **milk**
2 汤匙 牛奶

2汤匙牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]
Cooking **fat** **or** **oil**
烹饪 胖的 或者 油

食用油脂

[kəm'baɪn] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] , ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] , [ænd; ənd] [tʃɒpt] ['pɪklz] .
Combine **cottage** **cheese** **,** **peanut** **butter** **,** **and** **chopped** **pickles** **.**
结合 小屋 奶酪 , 花生 黄油 , 和 切碎 泡菜 .

将乡村奶酪、花生酱和切碎的酸黄瓜混合在一起。

[spred] [ðə; ði]['mɪkstʃə(r)] ['dʒenərəsli] [ɒn][fɔːr] [bred] ['slaɪsɪz][ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [ðə; ði]['ʌðə(r)][fɔːr]
Spread **the** **mixture** **generously** **on** **4** **bread** **slices** **and** **cover** **with** **the** **other** **4**
传播 这 混合物 慷慨地 在 4 面包 切片 和 覆盖 和 这 其他 4
['slaɪsɪz] .
slices **.**
切片 .

将混合物均匀涂抹在 4 片面包上，然后盖上另外 4 片面包。

[ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə][ðə; ði]['biːt(ə)n] [eg] [ænd; ənd][mɪks] ['θʌrəli] .
Add **milk** **and** **salt** **to** **the** **beaten** **egg** **and** **mix** **thoroughly** **.**
添加 牛奶 和 盐 到 这 被打败 蛋 和 混合 彻底 .

将牛奶和盐加入打散的鸡蛋中，搅拌均匀。

[dɪp][bəuθ][saɪdz][ɒv; əv] ['sænwɪtʃz] ['kwɪkli] ['ɪntuː][ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .
Dip **both** **sides** **of** **sandwiches** **quickly** **into** **the** **egg** **mixture** **.**
蘸 两个都 侧面 的 三明治 迅速地 进入 这 蛋 混合物 .

将三明治的两面迅速浸入蛋液中。

[duː; də][nɒt][səʊk][ðə; ði] [bred] .
Do **not** **soak** **the** **bread** **.**
做 不是 浸泡 这 面包 .

不要浸泡面包。

[braʊn] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɪn][hɒt][fæt]['əʊvə(r)] ['mɒdərət] [hiːt] .
Brown **on** **both** **sides** **in** **hot** **fat** **over** **moderate** **heat** **.**
棕色的 在 两个都 侧面 在 热的 胖的 超过 缓和 热 .

用中火在热油中煎至两面金黄。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)l] [suːp] [ɔː(r)][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] , [ænd; ənd] [freʃ] [fruːt] .

Serve	**with**	**vegetable**	**soup**	**or**	**a**	**large**	**vegetable**	**salad**	**,**	**and**	**fresh**	**fruit**	**.**
服务	和	蔬菜	汤	或者	一个	大的	蔬菜	沙拉	,	和	新鲜的	水果	.

可搭配蔬菜汤或一大份蔬菜沙拉和新鲜水果食用。

['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ['sælədz]

Cottage	**Cheese**	**Salads**
小屋	奶酪	沙拉

乡村奶酪沙拉

['siːz(ə)n] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [wɪð] ['faɪnli] [tʃɒpt] [tʃaɪvz] [ænd; ənd][juːz][fɔː(r); fə(r)] ['stʌfɪŋ] [freʃ]

Season	**cottage**	**cheese**	**with**	**finely**	**chopped**	**chives**	**and**	**use**	**for**	**stuffing**	**fresh**
季节	小屋	奶酪	和	精细地	切碎	细香葱	和	使用	为了	馅	新鲜的

[tə'mɑːtəʊz] .

tomatoes	**.**
西红柿	.

将乡村奶酪用切碎的细香葱调味，然后用来填充新鲜番茄。

[ɔː(r)] , [ɪn]['wɪntə(r)] , [juːz][tuː; tə] [fɪl] [ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] [rɪŋ] [məʊld][ɒv; əv][tə'mɑːtəʊ]['æspɪk]['dʒeli] .

Or	**,**	**in**	**winter**	**,**	**use**	**to**	**fill**	**the**	**center**	**of**	**a**	**ring**	**mold**	**of**	**tomato**	**aspic**	**jelly**	**.**
或者	,	在	冬天	,	使用	到	充满	这	中心	的	一个	戒指	模具	的	番茄	肉冻	果冻	.

或者，在冬天，可以用来填充番茄冻环形模具的中心。

['mɔɪsn] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [wɪð] [tɒp] [mɪlk] [ænd; ənd]['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Moisten	**cottage**	**cheese**	**with**	**top**	**milk**	**and**	**season**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
濡	小屋	奶酪	和	顶部	牛奶	和	季节	和	盐	和	胡椒	.

将干酪用上层牛奶润湿，并用盐和胡椒调味。

[hiːp] [ɪn][ðə; ði]['sentə(r)][ɒv; əv] ['kæntəluːp] [rɪŋz] [ænd; ənd][tɒp] [wɪð] ['pɪtɪd] [swiːt] ['tʃeriz] . -

Heap	**in**	**the**	**center**	**of**	**cantaloupe**	**rings**	**and**	**top**	**with**	**pitted**	**sweet**	**cherries**	**.**	**36**
堆	在	这	中心	的	哈密瓜	戒指	和	顶部	和	凹坑	甜的	樱桃	.	-

将馅料堆放在哈密瓜圈中央，再放上去核的甜樱桃。36

[draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] . . .

Dry	**beans**	**and**	**peas**	**.**	**.**	**.**
干燥	豆子	和	豌豆	.	.	.

干豆和豌豆.....

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [d'ʌzənz] [ɒv; əv] [və'raɪətiz] [ɒv; əv] [biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] ,

There	**are**	**dozens**	**of**	**varieties**	**of**	**beans**	**and**	**peas**	**,**
那里	是	几十个	的	品种	的	豆子	和	豌豆	,

豆类和豌豆有几十种不同的品种。

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] ['sentʃəriz] [ðeɪ] [hæv; həv] [biːn] [ɪm'pɔːt(ə)nt][ɪn][ðə; ði]['daɪəts][ɒv; əv] ['meni] ['piːplz] .

and	**for**	**centuries**	**they**	**have**	**been**	**important**	**in**	**the**	**diets**	**of**	**many**	**peoples**	**.**
和	为了	几个世纪	他们	有	到过	重要的	在	这	饮食	的	许多	人民	.

几个世纪以来，它们一直是许多民族饮食中的重要组成部分。

[ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] , [və'raɪətiz] [grəʊn] [ænd; ənd] [juːst] [ɪn][sʌm; səm] ['sekʃənz] [ɑː(r); ə(r)] ['præktɪkli]

In	**this**	**country**	**,**	**varieties**	**grown**	**and**	**used**	**in**	**some**	**sections**	**are**	**practically**
在	这	国家	,	品种	生长	和	用过的	在	一些	部分	是	几乎

[ˌʌn'nəʊn] [ɪn]['ʌðə(r)z] .

unknown	**in**	**others**	**.**
未知	在	其他的	.

在这个国家，某些地区种植和使用的品种在其他地区几乎不为人知。

[ðə; ði] [saʊθ] [hæz; həz][ɪts] ['blækˌaɪ] ['piːz] [ænd; ənd] [blæk] [biːnz] ,

The	**South**	**has**	**its**	**blackeye**	**peas**	**and**	**black**	**beans**	**,**
这	南	有	它是	黑眼	豌豆	和	黑色的	豆子	,

南方盛产黑眼豆和黑豆。

[ðə; ði] [iːst] [ænd; ənd] ['mɪd(ə)l] [west] [hæv; həv] [ðeə(r)] [piː] [biːnz] , ['sɔɪbiːnz] , [ænd; ənd] ['kɪdni] [biːnz]

the	East	and	Middle	West	have	their	pea	beans	,	soybeans	,	and	kidney	beans
这	东方	和	中间	西方	有	他们的	豌豆	豆子	,	大豆	,	和	肾	豆子

,

,

,

东部和中西部地区盛产豌豆、大豆和芸豆。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [ˌsaʊθ'west] [ænd; ənd] [west] [laɪk] ['pɪntəʊ] [biːnz] [ænd; ənd] [tʃɪk'piːz] .

and	the	Southwest	and	West	like	pinto	beans	and	chickpeas	.
和	这	西南	和	西方	喜欢	平托	豆子	和	鹰嘴豆	.

西南地区和西部地区则喜欢斑豆和鹰嘴豆。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第4/5页

[biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] [kən'teɪn] ['proʊtiːnz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [wel] ['bæləns] [baɪ] [ðəm'selvz] [ænd; ənd]
Beans 豆子 **and** 和 **peas** 豌豆 **contain** 包含 **proteins** 蛋白质 **that** 那 **are** 是 **not** 不是 **well** 出色地 **balanced** 均衡 **by** 经过 **themselves** 他们自己 **and** 和
[niːd] [tuː; tə] [biː; bi] ['sʌplɪmentɪd] [wɪð] [haɪ] - ['kwɒləti] ['prəʊtiːn] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [miːl] .
need 需要 **to** 到 **be** 是 **supplemented** 补充 **with** 和 **high** 高的 **-** - **quality** 质量 **protein** 蛋白质 **in** 在 **the** 这 **same** 相同的 **meal** 一顿饭 **.** .

豆类和豌豆所含蛋白质本身营养成分不均衡，需要在同一餐中补充优质蛋白质。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːv] [biːnz] [æz; əz] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] ,
When 什么时候 **you** 你 **serve** 服务 **beans** 豆子 **as** 作为 **the** 这 **main** 主要的 **dish** 盘子 **,** ,

当你把豆类作为主菜时，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['kwɒləti] [ænd; ənd] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] [ɪn] [ðə; ði] [miːl] [baɪ] ['ædɪŋ]
you 你 **can** 能 **increase** 增加 **the** 这 **quality** 质量 **and** 和 **quantity** 数量 **of** 的 **protein** 蛋白质 **in** 在 **the** 这 **meal** 一顿饭 **by** 经过 **adding** 添加
[ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [miːt] [ɔː(r)] [tʃiːz] .
a 一个 **little** 小的 **meat** 肉 **or** 或者 **cheese** 奶酪 **.** .

您可以通过添加少量肉类或奶酪来增加膳食中蛋白质的质量和数量。

[ðɪs] [ɪz] [dʌn] [ɪn] ['meni] ['feɪməs] ['næʃ(ə)nəl] [biːn] ['dɪʃɪz] .
This 这 **is** 是 **done** 完毕 **in** 在 **many** 许多 **famous** 著名的 **national** 国家的 **bean** 豆 **dishes** 菜肴 **.** .

许多著名的国民豆类菜肴中都采用了这种方法。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] ,
For 为了 **example** 例子 **,** ,

例如，

[hæm] [ɔː(r)] [sməʊkt] ['sɒsɪdʒ] [ɪz] ['ɒf(ə)n] ['ædɪd] [tuː; tə] [splɪt] - [piː] [suːp] [ænd; ənd] ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ɪz]
ham 火腿 **or** 或者 **smoked** 熏制 **sausage** 香肠 **is** 是 **often** 经常 **added** 额外 **to** 到 **split** 分裂 **-** - **pea** 豌豆 **soup** 汤 **and** 和 **grated** 磨碎的 **cheese** 奶酪 **is** 是
[juːst] [tuː; tə] ['gɑːnɪʃ] [biːnz] .
used 用过的 **to** 到 **garnish** 装饰 **beans** 豆子 **.** .

火腿或熏香肠常被加入豌豆汤中，磨碎的奶酪则用来装饰豆子。

[wen] [juː; jʊ] [sɜːv] [biːnz] [ə'ləʊn] [æz; əz] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] , [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [kʊk] [ə'baʊt] 1⅓ [kʌps] ,
When 什么时候 **you** 你 **serve** 服务 **beans** 豆子 **alone** 独自的 **as** 作为 **the** 这 **main** 主要的 **dish** 盘子 **,** , **you** 你 **need** 需要 **to** 到 **cook** 厨师 **about** 关于 **1⅓** 1⅓ **cups** 杯子 **,** ,

如果单独将豆子作为主菜，则需要煮大约 1⅓ 杯豆子。

[ɔː(r)] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [naɪn] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [draɪ] ['neɪvi] [biːnz] ,
or 或者 **a** 一个 **little** 小的 **more** 更多的 **than** 比 **9** 9 **ounces** 盎司 **of** 的 **dry** 干燥 **navy** 海军 **beans** 豆子 **,** ,

或者略多于9盎司的干白芸豆，

[tuː; tə] [prə'veɪd] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] [ˌrekə'mendɪd] [fɔː(r); fə(r)] [fɔːr] [s'ɜːvɪŋz] .
to 到 **provide** 提供 **the** 这 **amount** 数量 **of** 的 **protein** 蛋白质 **recommended** 受到推崇的 **for** 为了 **4** 4 **servings** 份量 **.** .

提供4人份推荐的蛋白质含量。

[ðɪs] [meɪks] [ə'baʊt] [θri:] [kʌps] [ɒv; əv] [kʊkt] [bi:nz] , [ɔ:(r)] [fɔ:(r)] ¾ - [kʌp] [s'ɜ:vɪŋz] .

This	makes	about	3	cups	of	cooked	beans	,	or	four	¾	-	cup	servings	.
这	制作	关于	3	杯子	的	煮熟	豆子	,	或者	四	¾	-	杯子	份量	.

这样可以煮出大约 3 杯熟豆子，也就是 4 份，每份 ¾ 杯。

[ɪf] [ju:; jʊ] [du:; də] [nɒt] [ju:z] [ðɪs] [ə'maʊnt] [ɔ:(r)] [du:; də] [nɒt] [ˌeɪ di: 'di:] ['ʌðə(r)] ['prəʊti:n] [fu:d] [tu:; tə] [ðə; ði]

If	you	do	not	use	this	amount	or	do	not	add	other	protein	food	to	the
如果	你	做	不是	使用	这	数量	或者	做	不是	添加	其他	蛋白质	食物	到	这

[bi:n] [dɪʃ] ,

bean	dish	,
豆	盘子	,

如果你不使用这个量，或者没有在豆类菜肴中添加其他蛋白质食物，

[rɪ'membə(r)] [tu:; tə] ['sʌplɪmənt] [ðə; ði] ['prəʊti:n] [ˌels'weə(r)] [ɪn] [ðə; ði] [mi:l] , [pə'hæps] [wɪð] [æn; ən] [eg]

remember	to	supplement	the	protein	elsewhere	in	the	meal	,	perhaps	with	an	egg
记住	到	补充	这	蛋白质	别处	在	这	一顿饭	,	也许	和	一个	蛋

['sæləd] [ɔ:(r)] [beɪkt] ['kʌstəd] .

salad	or	baked	custard	.
沙拉	或者	烘焙	蛋奶冻	.

记得在正餐中补充蛋白质，比如搭配鸡蛋沙拉或烤蛋奶沙司。

['sɒɪbi:n] ['prəʊti:n] [ɪz] [ɒv; əv] ['haɪə(r)] ['kwɒləti] [ðæn; ðən] ['prəʊti:n] [ɒv; əv] [məʊst] [bi:nz] ['kɒmənli] [ju:st] [ɪn]

Soybean	protein	is	of	higher	quality	than	protein	of	most	beans	commonly	used	in
大豆	蛋白质	是	的	更高	质量	比	蛋白质	的	最多	豆子	通常	用过的	在

[ðɪs] ['kʌntri] .

this	country	.
这	国家	.

大豆蛋白的质量比我国常用的绝大多数豆类蛋白都要高。

[fɔ:(r); fə(r)] [haɪ] ['nju:trətɪv] ['vælju:] [ænd; ənd] [dɪ'stɪŋktɪv] ['fleɪvə(r)] [frɒm; frəm] [jɔ:(r); jə(r)] [fu:d] ['dɒlə(r)] ,

For	high	nutritive	value	and	distinctive	flavor	from	your	food	dollar	,
为了	高的	营养	价值	和	独特的	味道	从	你的	食物	美元	,

为了让您花最少的钱买到营养价值高、味道独特的食物，

[ju:z] ['sɔɪbi:nz] ['sʌmtaɪmz] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['neɪvi] [ɔ:(r)] ['li:mə] [bi:nz] [ɪn] ['feɪvərɪt] [bi:n] ['resəpɪz] ,

use	soybeans	sometimes	instead	of	navy	or	lima	beans	in	favorite	bean	recipes	,
使用	大豆	有时	反而	的	海军	或者	利马	豆子	在	最喜欢的	豆	食谱	,

在一些喜爱的豆类食谱中，可以用大豆代替白芸豆或利马豆。

[ɔ:(r)] [ju:z] [sʌm; səm] [sɔɪ] ['flaʊə(r)] [ɪn] ['meɪkɪŋ] [bredz] [ænd; ənd] [hɒt] [bredz] .

or	use	some	soy	flour	in	making	breads	and	hot	breads	.
或者	使用	一些	大豆	面粉	在	制作	面包	和	热的	面包	.

或者在制作面包和热面包时加入一些豆粉。

[splɪt] ['pi:z] [prə'vaɪd] ['slaɪtli] [mɔ:(r)] ['prəʊti:n] [ðæn; ðən] [æn; ən] ['i:kwəl] [weɪt] [ɔ:(r)] ['meʒə(r)] [ɒv; əv] [draɪ]

Split	peas	provide	slightly	more	protein	than	an	equal	weight	or	measure	of	dry
分裂	豌豆	提供	轻微地	更多的	蛋白质	比	一个	平等的	重量	或者	措施	的	干燥

[bi:nz] [ɪk'sept] ['sɔɪbi:nz] .

beans	except	soybeans	.
豆子	除了	大豆	.

除了大豆以外，等重量或等量的干豆类中，豌豆（去皮豌豆）所含的蛋白质略高于其他豆类。

[traɪ] [θɪk] [hɒt] [splɪt] - [pi:] [su:p] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [ɒn] [ə; eɪ] [kəʊld] ['wɪntə(r)] [deɪ] .

Try	thick	hot	split	-	pea	soup	for	the	main	dish	on	a	cold	winter	day	.
尝试	厚的	热的	分裂	-	豌豆	汤	为了	这	主要的	盘子	在	一个	寒冷的	冬天	天	.

寒冷的冬日，不妨试试浓稠热腾腾的豌豆汤作为主菜。

[bi:nz] [ænd; ənd] ['pi:z] [ɑ:(r); ə(r)] [ˌi:kə'nɒmɪk(ə)l] ['prəʊti:n] [fu:dz] .

Beans	and	peas	are	economical	protein	foods	.
豆子	和	豌豆	是	经济	蛋白质	食物	.

豆类和豌豆是经济实惠的蛋白质食物。

[juː; jʊ] [wɪl] ['dʒen(ə)rəli][faɪnd] [ðæt] [ə; eɪ]['prəʊtiːn] [dɪʃ] [meɪd] [ʌp] ['pɑːtli] [ɒv; əv] [biːnz] [ænd; ənd]

You	will	generally	find	that	a	protein	dish	made	up	partly	of	beans	and
你	将要	一般来说	寻找	那	一个	蛋白质	盘子	制成	向上	部分	的	豆子	和

[prə'vaɪdɪŋ] [æn; ən]['iːkwəl]['kwɒntəti][ɒv; əv]['prəʊtiːn]['ævərɪdʒɪz] [les] [ɪn][kɒst][ðæn; ðən][wʌn] [meɪd] [ʌp]

providing	an	equal	quantity	of	protein	averages	less	in	cost	than	one	made	up
提供	一个	平等的	数量	的	蛋白质	平均值	较少的	在	成本	比	一	制成	向上

[ɪn'taɪəli] [ɒv; əv] [miːt] .

entirely	of	meat	.
完全	的	肉	.

通常情况下，你会发现，一份蛋白质菜肴如果部分由豆类组成，且蛋白质含量相同，那么它的平均成本会低于一份完全由肉类组成的菜肴。

[tuː; tə] [səʊk] [draɪ] [biːnz] [ænd; ənd] [həʊl] ['piːz] , [bɔɪl] [ðem; ðəm][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [ɪn][ðə; ðɪ] ['səʊkɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɜːst] ,

To	soak	dry	beans	and	whole	peas	,	boil	them	2	minutes	in	the	soaking	water	first	,
到	浸泡	干燥	豆子	和	所有的	豌豆	,	熬	他们	2	分钟	在	这	浸泡	水	第一的	,

要浸泡干豆和整粒豌豆，先将它们在浸泡水中煮2分钟。

[tuː; tə][help] [prɪ'vent] [ˌfɜːmen'teɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['hɑːdnɪŋ] [ɒv; əv][skɪnz] .

to	help	prevent	fermentation	and	hardening	of	skins	.
到	帮助	防止	发酵	和	硬化	的	皮肤	.

有助于防止发酵和果皮硬化。

[æn; ən]['aʊə(r)][ɒv; əv] ['səʊkɪŋ] [ɪz] [ɪ'nʌf] ['ɑːftə(r)] ['bɔɪlɪŋ] , [bʌt; bət] [ˌəʊvə'naɪt] [meɪ] [biː; bi][mɔː(r)] [kən'viːniənt] .

An	hour	of	soaking	is	enough	after	boiling	,	but	overnight	may	be	more	convenient	.
一个	小时	的	浸泡	是	足够的	后	沸腾	,	但	过夜	可能	是	更多的	方便的	.

煮沸后浸泡一小时即可，但浸泡过夜可能更方便。

[kʊk] [biːnz] [ɪn][ðə; ðɪ] ['səʊkɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)][best]['fleɪvə(r)][ænd; ənd] [haɪɪst] ['njuːtrətɪv]['vælјuː] .

Cook	beans	in	the	soaking	water	for	best	flavor	and	highest	nutritive	value	.
厨师	豆子	在	这	浸泡	水	为了	最好的	味道	和	最高	营养	价值	.

为了获得最佳风味和最高营养价值，请用浸泡豆子的水中煮豆子。

[splɪt] ['piːz] [duː; də][nɒt] [niːd] ['səʊkɪŋ] . -

Split	peas	do	not	need	soaking	.	37
分裂	豌豆	做	不是	需要	浸泡	.	-

豌豆不需要浸泡。37

[beɪkt] ['tʃɪli] [biːnz] [ænd; ənd]['hæmbɜːgə(r)]

Baked	chili	beans	and	hamburger
烘焙	辣椒	豆子	和	汉堡包

烤辣椒豆和汉堡

[wʌn][kʌp][draɪ] ['tʃɪli] [ɔː(r)] ['kɪdni] [biːnz]

1	cup	dry	chili	or	kidney	beans
1	杯子	干燥	辣椒	或者	肾	豆子

杯干辣椒或芸豆

[θriː] [kʌps] ['wɔːtə(r)]

3	cups	water
3	杯子	水

杯水

½ [paʊnd] [graʊnd] [biːf]

½	pound	ground	beef
½	磅	地面	牛肉

半磅碎牛肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['drɪpɪŋ] [ɔː(r)]['ʌðə(r)][fæt]

2	**tablespoons**	**drippings**	**or**	**other**	**fat**
2	汤匙	滴落物	或者	其他	胖的

2汤匙滴油或其他油脂

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [slaɪst]

1	**small**	**onion**	**,**	**sliced**
1	小的	洋葱	,	切片

1个小洋葱，切片

[wʌn] [kləʊv] ['gɑːlɪk] , [slaɪst]

1	**clove**	**garlic**	**,**	**sliced**
1	丁香	蒜	,	切片

1瓣大蒜，切片

½ [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt] [faɪn]

½	**green**	**pepper**	**,**	**chopped**	**fine**
½	绿色的	胡椒	,	切碎	美好的

半个青椒，切碎

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [təˈmɑːtəʊz] , [ɔː(r)] 2½ [kʌps] [rɔː] [təˈmɑːtəʊz] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]

2	**cups**	**cooked**	**or**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**or**	**2½**	**cups**	**raw**	**tomatoes**	**cut**	**in**	**pieces**
2	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿	,	或者	2½	杯子	生的	西红柿	切	在	件

杯煮熟或罐装番茄，或 2.5 杯切碎的生番茄

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

['tʃɪli] ['paʊdə(r)][tuː; tə] [teɪst]

Chili	**powder**	**to**	**taste**
辣椒	粉末	到	品尝

辣椒粉适量

[bɔɪl] [biːnz] [ɪn]['wɔːtə(r)][ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] .

Boil	**beans**	**in**	**water**	**2**	**minutes**	**.**
熬	豆子	在	水	2	分钟	.

将豆子放入水中煮2分钟。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] [səʊk] [wʌn]['aʊə(r)][ɔː(r)] [ˌəʊvəˈnaɪt] .

Remove	**from**	**heat**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**soak**	**1**	**hour**	**or**	**overnight**	**.**
消除	从	热	,	覆盖	,	和	浸泡	1	小时	或者	过夜	.

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[kʊk] [ɪn] [seɪm] ['wɔːtə(r)] [ʌnˈtɪl] ['ɔːlməʊst]['tendə(r)] .

Cook	**in**	**same**	**water**	**until**	**almost**	**tender**	**.**
厨师	在	相同的	水	直到	几乎	投标	.

用同一锅水煮至几乎熟透。

[braʊn] [miːt] [ɪn][fæt] .

Brown	**meat**	**in**	**fat**	**.**
棕色的	肉	在	胖的	.

肥肉呈褐色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , ['gɑːlɪk] , [griːn] ['pepə(r)] , [təˈmɑːtəʊz] , [ænd; ənd][sɔːlt] , [ænd; ənd] [kʊk] [ə; eɪ] [fjuː]

Add	**onion**	**,**	**garlic**	**,**	**green**	**pepper**	**,**	**tomatoes**	**,**	**and**	**salt**	**,**	**and**	**cook**	**a**	**few**
添加	洋葱	,	蒜	,	绿色的	胡椒	,	西红柿	,	和	盐	,	和	厨师	一个	很少

['mɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

加入洋葱、大蒜、青椒、西红柿和盐，煮几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] ['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)][tuː; tə] [biːnz] .

Add	meat	mixture	and	chili	powder	to	beans	.
添加	肉	混合物	和	辣椒	粉末	到	豆子	.

将肉馅和辣椒粉加入豆子中。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔː(r)] [biːn] [pɒt] , ['kʌvə(r)] ,

Place	in	a	baking	dish	or	bean	pot	,	cover	,
地方	在	一个	烘烤	盘子	或者	豆	锅	,	覆盖	,

放入烤盘或豆锅中，盖上盖子，

[ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt][ˌtuː'tuː] ['aʊəz] .

and	bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	about	2	hours	.
和	烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	关于	2	小时	.

在 350°F（中等温度）下烘烤约 2 小时。

[ʌn'kʌvə(r)]['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑːst][hɑːf]['aʊə(r)][tuː; tə] [braʊn] [ðə; ði] [biːnz] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Uncover	during	the	last	half	hour	to	brown	the	beans	if	desired	.
揭露	期间	这	最后的	一半	小时	到	棕色的	这	豆子	如果	想要的	.

最后半小时可以揭盖，将豆子煎至金黄色。

[ɔː(r)] [kʊk] [ðə; ði]['mɪkstʃə(r)] ['sləʊli] [fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['kʌvəd] ['ket(ə)l][ɒn][tɒp][ɒv; əv]

Or	cook	the	mixture	slowly	for	about	1	hour	in	a	covered	kettle	on	top	of
或者	厨师	这	混合物	缓慢地	为了	关于	1	小时	在	一个	涵盖	壶	在	顶部	的

[ðə; ði][reɪndʒ] .

the	range	.
这	范围	.

或者将混合物放在炉灶上的带盖水壶中慢煮约 1 小时。

[stɜː(r)] [ə'keɪʒnəli] .

Stir	occasionally	.
搅拌	偶尔	.

偶尔搅拌一下。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['gɑːd(ə)n]['sæləd][ænd; ənd] [fruːt] ['betɪ] [ɔː(r)]['æp(ə)l] ['dʌmplɪŋz] .

Serve	with	a	large	garden	salad	and	fruit	betty	or	apple	dumplings	.
服务	和	一个	大的	花园	沙拉	和	水果	贝蒂	或者	苹果	饺子	.

配上丰盛的田园沙拉和水果贝蒂或苹果饺子。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[kʊk] [ðə; ði] [biːnz] [wɪð] [ə; eɪ][hæm][bəʊn] , [ə'mɪtɪŋ] [graʊnd] [biːf] [ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)] .

Cook	the	beans	with	a	ham	bone	,	omitting	ground	beef	and	chili	powder	.
厨师	这	豆子	和	一个	火腿	骨	,	省略	地面	牛肉	和	辣椒	粉末	.

将豆子与火腿骨一起煮，不加牛肉末和辣椒粉。

[ɔː(r)][juːz][wʌn][kʌp][hæm] ['trɪmɪŋz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [beɪkt] [hæm] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [biːf] .

Or	use	1	cup	ham	trimmings	from	a	baked	ham	instead	of	beef	.
或者	使用	1	杯子	火腿	装饰	从	一个	烘焙	火腿	反而	的	牛肉	.

或者用烤火腿剩下的1杯火腿碎屑代替牛肉。

[draɪ] [biːn] [ɔː(r)] [piː] [suːp]

Dry	bean	or	pea	soup
干燥	豆	或者	豌豆	汤

干豆或豌豆汤

[wʌn] [kʌp] [draɪ] [biːnz] [ɔː(r)] [həʊl] ['piːz]

1	cup	dry	beans	or	whole	peas
1	杯子	干燥	豆子	或者	所有的	豌豆

杯干豆或整粒豌豆

[sɪks] [kʌps] ['wɔːtə(r)]

6	cups	water
6	杯子	水

杯水

['miːti] [hæm] [bəʊn]

Meaty	ham	bone
肉质的	火腿	骨

带肉的火腿骨

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]

1	small	onion	,	chopped
1	小的	洋葱	,	切碎

1个小洋葱，切碎

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[bɔɪl] [biːnz] [ɔː(r)] ['piːz] [ɪn] ['wɔːtə(r)] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Boil	beans	or	peas	in	water	2	minutes	.
熬	豆子	或者	豌豆	在	水	2	分钟	.

将豆类或豌豆放入水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] [səʊk] [wʌn] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .

Remove	from	heat	,	cover	,	and	soak	1	hour	or	overnight	.
消除	从	热	,	覆盖	,	和	浸泡	1	小时	或者	过夜	.

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[ˌeɪ diː 'diː] [hæm] [bəʊn] .

Add	ham	bone	.
添加	火腿	骨	.

加入火腿骨。

[bɔɪl] ['dʒentli] [ˌtuː'tuː] ['aʊəz] [ɪn] [ə; eɪ] ['kʌvəd] [pæn] .

Boil	gently	2	hours	in	a	covered	pan	.
熬	轻轻地	2	小时	在	一个	涵盖	平底锅	.

用带盖的锅小火煮2小时。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] - ['mɪnɪts] , [ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [biːnz] [ɑː(r); ə(r)] [sɒft] .

Add	onion	and	continue	cooking	30	minutes	,	or	until	beans	are	soft	.
添加	洋葱	和	继续	烹饪	-	分钟	,	或者	直到	豆子	是	柔软的	.

加入洋葱，继续煮 30 分钟，或直到豆子变软。

[rɪ'muːv] [bəʊn] [ænd; ənd] [kʌt] [ɒf] [miːt] .

Remove	bone	and	cut	off	meat	.
消除	骨	和	切	离开	肉	.

剔除骨头，切下肉。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [tuː; tə] [suːp] .

Add	meat	to	soup	.
添加	肉	到	汤	.

往汤里加肉。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] , [ænd; ənd] [ˌriː'hiːt] .

Season	to	taste	,	and	reheat	.
季节	到	品尝	,	和	再加热	.

根据口味调味，然后重新加热。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ]['æspɪk] , [ɔː(r)][fruːt]['sælәd] , [wɪð] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] .
Serve **with** **tomato** **aspic** **,** **or** **fruit** **salad** **,** **with** **cottage** **cheese** **.**
服务 和 番茄 肉冻 , 或者 水果 沙拉 , 和 小屋 奶酪 .

可搭配番茄冻、水果沙拉或乡村奶酪食用。

[hæv; həv] ['kʌstəd] [paɪ][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Have **custard** **pie** **for** **dessert** **.**
有 蛋奶冻 馅饼 为了 甜点 .

甜点吃奶油馅饼。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪәti]
For **Variety**
为了 种类

为了多样性

[fɔː(r); fə(r)] [θɪk] , [smuːð] [suːp] . — [pʊt] [biːnz] [ɔː(r)] ['piːz] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] [bɪ'fɔː(r)] ['ædɪŋ] [miːt]
For **Thick** **,** **Smooth** **Soup** **.** **—** **Put** **beans** **or** **peas** **through** **a** **sieve** **before** **adding** **meat**
为了 厚的 , 光滑的 汤 . — 放 豆子 或者 豌豆 通过 一个 筛 前 添加 肉
; [dɪ'skɑːd] [skɪnz] .
; **discard** **skins** **.**
; 丢弃 皮肤 .

想要浓稠顺滑的汤——在加入肉之前，先将豆类或豌豆过筛；去掉豆皮。

[mɪks][ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['flaʊə(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['wɔːtə(r)] ; [stɜː(r)]['ɪntuː] [suːp] .
Mix **2** **teaspoons** **flour** **with** **a** **little** **water** **;** **stir** **into** **soup** **.**
混合 2 茶匙 面粉 和 一个 小的 水 ; 搅拌 进入 汤 .

将 2 茶匙面粉与少量水混合；搅拌到汤中。

[bɔɪl] [wʌn] ['mɪnɪt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstәntli] .
Boil **1** **minute** **,** **stirring** **constantly** **.**
熬 1 分钟 , 搅拌 不断地 .

煮沸1分钟，不断搅拌。

[splɪt] - [piː] [ɔː(r)] ['lentl] [suːp] . — [juːz][wʌn][kʌp][ɒv; әv][splɪt] ['piːz] [ɔː(r)]['lentәlz] [ɪn'sted] [ɒv; әv] [biːnz]
Split **-** **Pea** **or** **Lentil** **Soup** **.** **—** **Use** **1** **cup** **of** **split** **peas** **or** **lentils** **instead** **of** **beans**
分裂 - 豌豆 或者 扁豆 汤 . — 使用 1 杯子 的 分裂 豌豆 或者 扁豆 反而 的 豆子
[ɪn][ðә; ðɪ]['resәpi] [ә'bʌv] .
in **the** **recipe** **above** **.**
在 这 食谱 多于 .

豌豆或扁豆汤——用 1 杯豌豆或扁豆代替上述食谱中的豆类。

[nәʊ] ['sәʊkɪŋ] [ɪz] ['niːdɪd] .
No **soaking** **is** **needed** **.**
不 浸泡 是 需要 .

无需浸泡。

[bɔɪl]['dʒentli] , ['stɜːrɪŋ] [ә'keɪʒnәli] , [ә'baʊt][θriː] ['aʊәz] .
Boil **gently** **,** **stirring** **occasionally** **,** **about** **3** **hours** **.**
熬 轻轻地 , 搅拌 偶尔 , 关于 3 小时 .

小火慢煮，偶尔搅拌，约3小时。

[prә'siːd] [æz; әz][fɔː(r); fə(r)] [biːn] [suːp] .
Proceed **as** **for** **bean** **soup** **.**
继续 作为 为了 豆 汤 .

按照制作豆汤的步骤进行。

[hɒt] [pɒt] . — [ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ]['gɑːlɪk] [kləʊv] [ænd; ənd][ˌtuːˈtuː] ['tʃɪli] ['pepəz] [ɔː(r)][ə; eɪ] ['tiːspuːn] [ɒv; əv]

Hot	Pot	.	—	Add	a	garlic	clove	and	2	chili	peppers	or	a	teaspoon	of
热的	锅	.	—	添加	一个	蒜	丁香	和	2	辣椒	辣椒	或者	一个	茶匙	的

['tʃɪli] ['paʊdə(r)][tuː; tə] [biːnz] [bɪ'fɔː(r)] ['kʊkɪŋ] .

chili	powder	to	beans	before	cooking	.
辣椒	粉末	到	豆子	前	烹饪	.

火锅——在煮豆子之前，加入一瓣蒜和2个辣椒或一茶匙辣椒粉。

['ɑːftə(r)] ['kʊkɪŋ] , [rɪ'muːv] ['gɑːlɪk][ænd; ənd] ['pepəz] . -

After	cooking	,	remove	garlic	and	peppers	.	38
后	烹饪	,	消除	蒜	和	辣椒	.	-

煮熟后，取出大蒜和辣椒。38

[kwɪk] [beɪkt] [biːnz]

Quick	baked	beans
快的	烘焙	豆子

快烤豆

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz]['beɪkən]

2	slices	bacon
2	切片	熏肉

2片培根

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

3	tablespoons	finely	chopped	onion
3	汤匙	精细地	切碎	洋葱

3汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mə'læsɪz]

1	tablespoon	molasses
1	汤匙	糖蜜

1汤匙糖蜜

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kætsəp; 'kætsʌp]

1½	tablespoons	catsup
1½	汤匙	番茄酱

1.5汤匙番茄酱

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['paʊdəd] [draɪ] ['mʌstəd]

¼	teaspoon	powdered	dry	mustard
¼	茶匙	粉末状	干燥	芥末

¼茶匙干芥末粉

½ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]

½	teaspoon	worcestershire	sauce	,	if	desired
½	茶匙	伍斯特郡	酱	, 如果		想要的

如果需要，可加入½茶匙伍斯特沙司

[ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː][kʌps] [kænd] [ɔː(r)] [kʊkt] [draɪ] [biːnz]

2	to	3	cups	canned	or	cooked	dry	beans
2	到	3	杯子	罐装	或者	煮熟	干燥	豆子

2至3杯罐装或煮熟的干豆

[fraɪ]['beɪkən] , [rɪ'muːv] [frɒm; frəm][pæn] , [ænd; ənd] [kʊk] ['ʌnjən][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][fjuː] ['mɪnɪts] [ɪn]['beɪkən]
Fry **bacon** **,** **remove** **from** **pan** **,** **and** **cook** **onion** **for** **a** **few** **minutes** **in** **bacon**
炒 熏肉 , 消除 从 平底锅 , 和 厨师 洋葱 为了 一个 很少 分钟 在 熏肉
[fæt] .
fat **.**
胖的 .

煎培根，从锅中取出，用培根油炒洋葱几分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] [mə'læsɪz] , ['kætsəp; 'kætsʌp] , [sɔːlt] , ['mʌstəd] , [ænd; ənd] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] .
Add **molasses** **,** **catsup** **,** **salt** **,** **mustard** **,** **and** **worcestershire** **sauce** **.**
添加 糖蜜 , 番茄酱 , 盐 , 芥末 , 和 伍斯特郡 酱 .

加入糖蜜、番茄酱、盐、芥末和伍斯特沙司。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːnz] [ænd; ənd][mɪks] ['laɪtli] .
Add **beans** **and** **mix** **lightly** **.**
添加 豆子 和 混合 轻轻 .

加入豆子，轻轻搅拌。

[pɔː(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Pour **into** **a** **baking** **dish** **.**
倒 进入 一个 烘烤 盘子 .

倒入烤盘。

['krʌmb(ə)l]['beɪkən][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][ðə; ðiː][tɒp] .
Crumble **bacon** **and** **sprinkle** **over** **the** **top** **.**
崩溃 熏肉 和 撒 超过 这 顶部 .

将培根切碎，撒在上面。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [æt; ət] 350°F .
Bake **20** **minutes** **at** **350°F** **.**
烤 - 分钟 在 350°F .

在 350°F 下烘烤 20 分钟。

(['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) .
(**moderate** **oven** **)** **.**
(缓和 烤箱) .

（中等温度的烤箱）。

[ɔː(r)] [hiːt] [ɪn][ə; eɪ][fraɪ][pæn][ɒn][tɒp][ɒv; əv][reɪndʒ] ,
Or **heat** **in** **a** **fry** **pan** **on** **top** **of** **range** **,**
或者 热 在 一个 炒 平底锅 在 顶部 的 范围 ,

或者用煎锅在炉灶上加热。

[ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] ['beɪkən]['krʌmb(ə)ld]['əʊvə(r)][ðə; ðiː][tɒp] .
and **serve** **with** **bacon** **crumbled** **over** **the** **top** **.**
和 服务 和 熏肉 崩溃了 超过 这 顶部 .

最后撒上碎培根即可食用。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [hɒt] ['kɔːnbred] , ['kærət] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] [slɔː] , [wɪð] [beɪkt] ['kʌstəd] [fɔː(r); fə(r)]
Serve **with** **hot** **cornbread** **,** **carrot** **and** **cabbage** **slaw** **,** **with** **baked** **custard** **for**
服务 和 热的 玉米面包 , 胡萝卜 和 卷心菜 凉拌卷心菜 , 和 烘焙 蛋奶冻 为了
[dɪ'zɜːt] .
dessert **.**
甜点 .

佐以热玉米面包、胡萝卜卷心菜沙拉，甜点是烤蛋奶沙司。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[hɒt] [biːn] ['sæləd] . — [ə'mɪt] [mə'læsɪz] , [ˌeɪ diː 'diː] ¼ [kʌp]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd] ¼ [kʌp]['wɔːtə(r)] ,

Hot	Bean	Salad	.	—	Omit	molasses	,	add	¼	cup	vinegar	and	¼	cup	water	,
热的	豆	沙拉	.	—	忽略	糖蜜	,	添加	¼	杯子	醋	和	¼	杯子	水	,

热豆沙拉——省略糖蜜，加入¼杯醋和¼杯水，

[ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl][ðə; ði]['lɪkwɪd][ɪz] [əb'zɔːbd] .

and	cook	until	the	liquid	is	absorbed	.
和	厨师	直到	这	液体	是	吸收	.

煮至液体被吸收即可。

[tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [miːl] [sɜːv] [kwɪk] - [kʊkt] [griːn] ['kæbɪdʒ] , [krɪsp] [strɪps] [ɒv; əv] ['seləri]

To	complete	the	meal	serve	quick	-	cooked	green	cabbage	,	crisp	strips	of	celery
到	完全的	这	一顿饭	服务	快的	-	煮熟	绿色的	卷心菜	,	脆	条状物	的	芹菜

[ænd; ənd] ['kærəts] ,

and	carrots	,
和	胡萝卜	,

为了使这顿饭更加完美，可以搭配快煮的绿甘蓝、爽脆的芹菜条和胡萝卜条。

[ænd; ənd] ['pʌmpkɪn] [paɪ] [wɪð] [tʃiːz] .

and	pumpkin	pie	with	cheese	.
和	南瓜	馅饼	和	奶酪	.

还有奶酪南瓜派。

['kriːəʊl] [biːnz] . — [tuː; tə][ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kʊkt] [biːnz] [ˌeɪ diː 'diː] ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,

Creole	Beans	.	—	To	2	cups	cooked	beans	add	½	teaspoon	salt	,
克里奥尔语	豆子	.	—	到	2	杯子	煮熟	豆子	添加	½	茶匙	盐	,

克里奥尔豆——在2杯煮熟的豆子中加入½茶匙盐，

¼ [kʌp] [iːtʃ] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)][ænd; ənd]['ʌnjən] , [ænd; ənd][wʌn][kʌp] [kænd] [tə'mɑːtəʊz] .

¼	cup	each	chopped	green	pepper	and	onion	,	and	1	cup	canned	tomatoes	.
¼	杯子	每个	切碎	绿色的	胡椒	和	洋葱	,	和	1	杯子	罐装	西红柿	.

¼ 杯切碎的青椒和洋葱，以及 1 杯罐装番茄。

[beɪk] [æt; ət] 350° [ef] . (['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [wʌn]['aʊə(r)] .

Bake	at	350°	F	.	(	moderate	oven	)	1	hour	.
烤	在	350°	F	.	(	缓和	烤箱	)	1	小时	.

以 350°F（中等温度）烘烤 1 小时。

['sɒɪbiːn] [tʃɒp] ['suː.i]

Soybean	chop	suey
大豆	劈	苏伊

大豆杂碎

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , ['ʃredɪd]

1	green	pepper	,	shredded
1	绿色的	胡椒	,	碎

1个青椒，切丝

1½ [kʌps] ['ʃredɪd] ['ʌnjən]

1½	cups	shredded	onion
1½	杯子	碎	洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

1½	tablespoons	cooking	fat	or	oil
1½	汤匙	烹饪	胖的	或者	油

1.5汤匙食用油脂

¾ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
¾ cup diced celery
¾ 杯子 切丁 芹菜

¾ 杯切丁芹菜

1½ [kʌps] [kʊkt] [draɪ] ['sɔɪbiːnz]
1½ cups cooked dry soybeans
1½ 杯子 煮熟 干燥 大豆

1.5 杯煮熟的干黄豆

1½ [kʌps] [miːt] [brɒθ]
1½ cups meat broth
1½ 杯子 肉 肉汤

1.5 杯肉汤

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['kɔːnstɑːtʃ]
2 teaspoons cornstarch
2 茶匙 玉米淀粉

2茶匙玉米淀粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtə(r)]
2 tablespoons water
2 汤匙 水

2汤匙水

[wʌn] [kʌp] ['kwɔːtəd] ['rædɪʃɪz] [ɔː(r)] [slaɪst] ['kærəts]
1 cup quartered radishes or sliced carrots
1 杯子 四分 萝卜 或者 切片 胡萝卜

杯切成四瓣的萝卜或切片的胡萝卜

[sɔɪ] [sɔːs]
Soy sauce
大豆 酱

酱油

[kʊk] [griːn] ['pepə(r)] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [ɪn] [ðə; ðɪ] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl] [ɪn] [ə; eɪ] [fraɪ] [pæn] [θriː] [ɔː(r)] [fɔːr] ['mɪnɪts] ,
Cook green pepper and onion in the fat or oil in a fry pan 3 or 4 minutes ,
厨师 绿色的 胡椒 和 洋葱 在 这 胖的 或者 油 在 一个 炒 平底锅 3 或者 4 分钟 ,

用煎锅里的油脂将青椒和洋葱炒3到4分钟，

['tɜːnɪŋ] [ðem; ðəm] ['ɒf(ə)n] .
turning them often .
转弯 他们 经常 .

经常翻动它们。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , ['sɔɪbiːnz] , [brɒθ] , [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Add celery , soybeans , broth , and salt .
添加 芹菜 , 大豆 , 肉汤 , 和 盐 .

加入芹菜、黄豆、肉汤和盐。

([kænd] ['buːjɒn; 'buːjõ] [ɔː(r)] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['wɔːtə(r)] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv]
(Canned bouillon or bouillon cubes and water may be used in place of
(罐装 肉汤 或者 肉汤 立方体 和 水 可能 是 用过的 在 地方 的
[brɒθ] .)
broth .)
肉汤 .)

（可以用罐装肉汤块或肉汤块加水代替肉汤。）

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [faɪv][tuː; tə][eit] ['mɪnɪts] .

Cover	and	simmer	5	to	8	minutes	.
覆盖	和	煨	5	到	8	分钟	.

盖上锅盖，小火慢炖 5 至 8 分钟。

[blend] ['kɔːnstɑːtʃ] [wɪð] ['wɔːtə(r)] , [stɜː(r)]['ɪntuː][ðə; ðiː]['mɪkstʃə(r)] , [ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Blend	cornstarch	with	water	,	stir	into	the	mixture	,	and	cook	until	thickened	.
混合	玉米淀粉	和	水	,	搅拌	进入	这	混合物	,	和	厨师	直到	增稠	.

将玉米淀粉与水混合，搅拌到混合物中，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['rædɪʃɪz] [ɔː(r)] ['kærəts] [ænd; ənd] [sɔɪ] [sɔːs] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	radishes	or	carrots	and	soy	sauce	to	taste	.
添加	萝卜	或者	胡萝卜	和	大豆	酱	到	品尝	.

根据口味加入萝卜或胡萝卜和酱油。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [hɒt] ['fleɪki] [raɪs] , ['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ['sæləd] , [wɪð] [aɪs] [kriːm] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	with	hot	flaky	rice	,	pineapple	and	cottage	cheese	salad	,	with	ice	cream	for	dessert	.
服务	和	热的	片状的	米	,	菠萝	和	小屋	奶酪	沙拉	,	和	冰	奶油	为了	甜点	.

配上热腾腾的酥脆米饭、菠萝和农家奶酪沙拉，甜点是冰淇淋。

[ə'nʌðə(r)] ['sɒbiːn] ['resəpi]

Another	Soybean	Recipe
其他	大豆	食谱

另一个大豆食谱

['sɒbiːn] ['suːfleɪ] . — [tuː; tə][ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] [draɪ] ['sɔɪbiːnz] , [graʊnd] [ɔː(r)] [sɪvd] , [ˌeɪ diː 'diː] [ˌtuː'tuː]['biːt(ə)n] [eg] [jəʊk] .

Soybean	Souffle	.	—	To	2	cups	cooked	dry	soybeans	,	ground	or	sieved	,	add	2	beaten	egg	yolks	.
大豆	舒芙蕾	.	—	到	2	杯子	煮熟	干燥	大豆	,	地面	或者	过筛	,	添加	2	被打败	蛋	蛋黄	.

大豆舒芙蕾——将 2 杯煮熟的干大豆磨碎或过筛，加入 2 个打散的蛋黄。

['siːz(ə)n] [wɪð] [tʃɒpt] ['ʌnjən] , ['pɑːsli] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]['pepə(r)] .

Season	with	chopped	onion	,	parsley	,	salt	,	and	pepper	.
季节	和	切碎	洋葱	,	香菜	,	盐	,	和	胡椒	.

用切碎的洋葱、欧芹、盐和胡椒粉调味。

[fəʊld][ɪn] ['stɪfli] ['biːt(ə)n] ['waɪts] [ɒv; əv] [egz] .

Fold	in	stiffly	beaten	whites	of	eggs	.
折叠	在	僵硬地	被打败	白人	的	鸡蛋	.

轻轻拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[pɔː(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [æt; ət] 350°F .

Pour	into	a	greased	baking	dish	and	bake	at	350°F	.
倒	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	和	烤	在	350°F	.

倒入抹了油的烤盘中，在 350°F 下烘烤。

(['mɒdərət] ['ʌv(ə)n]) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ʌn'tɪl] [set] . -

(	moderate	oven	)	about	30	minutes	or	until	set	.	39
(	缓和	烤箱	)	关于	-	分钟	或者	直到	放	.	-

（中温烤箱）约30分钟或直至凝固。39

[biːn] ['tʃaʊdə(r)]
Bean chowder
豆 浓汤

豆汤

[wʌn] [kʌp] [draɪ] [biːnz]
1 cup dry beans
1 杯子 干燥 豆子

杯干豆

[wʌn] [kwɔːt] ['wɔːtə(r)]
1 quart water
1 夸脱 水

1夸脱水

¾ [kʌp] [tʃɒpt] ['kærəts]
¾ cup chopped carrots
¾ 杯子 切碎 胡萝卜

¾ 杯切碎的胡萝卜

¾ [kʌp] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [tə'mɑːtəʊz] , [ɔː(r)] [wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] [rɔː] [tə'mɑːtəʊz]
¾ cup cooked or canned tomatoes , or 1 cup chopped raw tomatoes
¾ 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 1 杯子 切碎 生的 西红柿

¾ 杯煮熟或罐装番茄，或 1 杯切碎的生番茄

[wʌn] ['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɒpt]
1 onion , finely chopped
1 洋葱 , 精细地 切碎

1个洋葱，切碎

⅓ [kʌp] ['ʃredɪd] [griːn] ['pepə(r)]
⅓ cup shredded green pepper
⅓ 杯子 碎 绿色的 胡椒

⅓ 杯切碎的青椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)]
1 tablespoon flour
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ cups milk
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[bɔɪl] [biːnz] [ɪn] ['wɔːtə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Boil beans in water for 2 minutes .
熬 豆子 在 水 为了 2 分钟 .

将豆子放入沸水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] [səʊk] [wʌn] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .
Remove from heat , cover , and soak 1 hour or overnight .
消除 从 热 , 覆盖 , 和 浸泡 1 小时 或者 过夜 .

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[kʊk] [biːnz] [ɪn] ['kʌvəd] [pæn] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Cook beans in covered pan until they begin to soften .
厨师 豆子 在 涵盖 平底锅 直到 他们 开始 到 软化 .

用带盖的锅煮豆子，直到豆子开始变软。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈvedʒtəb(ə)lz] ; [kʊk] [ʌnˈtɪl][ˈtendə(r)] .

Add	**vegetables**	**;**	**cook**	**until**	**tender**	**.**
添加	蔬菜	;	厨师	直到	投标	.

加入蔬菜；煮至软烂。

[mɪks][ˈflaʊə(r)] [wɪð] [ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l][ˈwɔːtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)][ˈɪntuː][ˈvedʒtəb(ə)lz] .

Mix	**flour**	**with**	**a**	**little**	**water**	**and**	**stir**	**into**	**vegetables**	**.**
混合	面粉	和	一个	小的	水	和	搅拌	进入	蔬菜	.

将面粉加少量水拌入蔬菜中。

[kʊk] - [ˈmɪnɪts] [lɒŋgə(r)] , [ˈstɜːrɪŋ] [əˈkeɪʒnəli] [tuː; tə] [prɪˈvent] [ˈstɪkɪŋ] .

Cook	**10**	**minutes**	**longer**	**,**	**stirring**	**occasionally**	**to**	**prevent**	**sticking**	**.**
厨师	-	分钟	更长	,	搅拌	偶尔	到	防止	粘性	.

再煮 10 分钟，期间偶尔搅拌以防粘锅。

[ˌeɪ diː ˈdiː][mɪlk][ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] , [hiːt] [tuː; tə] [ˈbɔɪlɪŋ] , [ænd; ənd] [sɜːv] .

Add	**milk**	**and**	**seasonings**	**,**	**heat**	**to**	**boiling**	**,**	**and**	**serve**	**.**
添加	牛奶	和	调味料	,	热	到	沸腾	,	和	服务	.

加入牛奶和调味料，加热至沸腾即可食用。

[ˈmenjuː] [səˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [ˈpiːnʌt] - [ænd; ənd] - [fruːt][ˈsæləd] — [ˈsekʃənz] [ɒv; əv] [ˈgreɪpfruːt] [ænd; ənd] [ˈɒrɪndʒ] —

Serve	**with**	**a**	**peanut**	**-**	**and**	**-**	**fruit**	**salad**	**—**	**sections**	**of**	**grapefruit**	**and**	**orange**	**—**
服务	和	一个	花生	-	和	-	水果	沙拉	—	部分	的	柚子	和	橙子	—

[ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] , [pruːn] [wɪp] [wɪð] [ˈkʌstəd] [sɔːs] .

and	**for**	**dessert**	**,**	**prune**	**whip**	**with**	**custard**	**sauce**	**.**
和	为了	甜点	,	修剪	鞭	和	蛋奶冻	酱	.

佐以花生水果沙拉（葡萄柚和橙子瓣），甜点是西梅奶油配蛋奶沙司。

[fɔː(r); fə(r)][vəˈraɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[beɪkt] [biːn] [ˈtʃaʊdə(r)] . — [juːz][ˈleftəʊvə(r)] [beɪkt] [biːnz] .

Baked	**Bean**	**Chowder**	**.**	**—**	**Use**	**leftover**	**baked**	**beans**	**.**
烘焙	豆	浓汤	.	—	使用	剩余物	烘焙	豆子	.

烤豆浓汤——使用剩余的烤豆。

[kʊk] ¾ [kʌp] [daɪst] [ˈkærəts] , ⅓ [kʌp] [griːn] [ˈpepə(r)] , [ænd; ənd][wʌn][ˈʌnjən][ɪn] 1½ [kʌps][ˈwɔːtə(r)] ,

Cook	**¾**	**cup**	**diced**	**carrots**	**,**	**⅓**	**cup**	**green**	**pepper**	**,**	**and**	**1**	**onion**	**in**	**1½**	**cups**	**water**	**,**
厨师	¾	杯子	切丁	胡萝卜	,	⅓	杯子	绿色的	胡椒	,	和	1	洋葱	在	1½	杯子	水	,

将 ¾ 杯切丁的胡萝卜、⅓ 杯青椒和 1 个洋葱放入 1½ 杯水中煮熟。

[ʌnˈtɪl][ˈtendə(r)] .

until	**tender**	**.**
直到	投标	.

直至软嫩。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ¾ [kʌp] [kænd] [təˈmɑːtəʊz] , [ˌtuːˈtuː][kʌps] [beɪkt] [biːnz] , [ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] , [ænd; ənd]

Add	**¾**	**cup**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**2**	**cups**	**baked**	**beans**	**,**	**and**	**seasonings**	**,**	**and**
添加	¾	杯子	罐装	西红柿	,	2	杯子	烘焙	豆子	,	和	调味料	,	和

[ˌriːˈhiːt] .

reheat	**.**
再加热	.

加入 ¾ 杯罐装番茄、2 杯烤豆和调味料，然后重新加热。

[blend] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊə(r)][ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [kəʊld]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)]['ɪntuː]

Blend	**1**	**tablespoon**	**flour**	**and**	**2**	**tablespoons**	**cold**	**water**	**and**	**stir**	**into**
混合	1	汤匙	面粉	和	2	汤匙	寒冷的	水	和	搅拌	进入

[ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz] .

the	**vegetables**	**.**
这	蔬菜	.

将 1 汤匙面粉和 2 汤匙冷水混合，然后拌入蔬菜中。

[kʊk] - ['mɪnɪts] .

Cook	**10**	**minutes**	**.**
厨师	-	分钟	.

煮10分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] 1½ [kʌps] [ɒv; əv] [mɪlk] ; [ˌriː'hiːt] .

Add	**1½**	**cups**	**of**	**milk**	**;**	**reheat**	**.**
添加	1½	杯子	的	牛奶	;	再加热	.

加入1.5杯牛奶；重新加热。

['seɪvəri] [biːn] [stjuː]

Savory	**bean**	**stew**
美味	豆	炖

美味的豆炖菜

[wʌn] [kʌp] [draɪ] [biːnz] [ɔː(r)] [həʊl] ['piːz]

1	**cup**	**dry**	**beans**	**or**	**whole**	**peas**
1	杯子	干燥	豆子	或者	所有的	豌豆

杯干豆或整粒豌豆

[wʌn] [kwɔːt] ['wɔːtə(r)]

1	**quart**	**water**
1	夸脱	水

1夸脱水

¼ [kʌp] [daɪst] [sɔːlt] [pɔːk]

¼	**cup**	**diced**	**salt**	**pork**
¼	杯子	切丁	盐	猪肉

¼ 杯切丁咸猪肉

⅓ [kʌp] [tʃɒpt] ['ʌnjən]

⅓	**cup**	**chopped**	**onion**
⅓	杯子	切碎	洋葱

三分之一杯切碎的洋葱

½ [paʊnd] [tʃɒpt] [biːf]

½	**pound**	**chopped**	**beef**
½	磅	切碎	牛肉

半磅碎牛肉

[ˌtuː'tuː][tuː; tə] 2½ [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [tə'mɑːtəʊz] , [ɔː(r)] 2½ [tuː; tə][θriː][kʌps] [tʃɒpt] [rɔː]

2	**to**	**2½**	**cups**	**cooked**	**or**	**canned**	**tomatoes**	**,**	**or**	**2½**	**to**	**3**	**cups**	**chopped**	**raw**
2	到	2½	杯子	煮熟	或者	罐装	西红柿	,	或者	2½	到	3	杯子	切碎	生的

[tə'mɑːtəʊz]

tomatoes
西红柿

2至2.5杯煮熟或罐装番茄，或2.5至3杯切碎的生番茄

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[bɔɪl] [biːnz] [ɔː(r)] ['piːz] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Boil	**beans**	**or**	**peas**	**in**	**the**	**water**	**2**	**minutes**	**.**
熬	豆子	或者	豌豆	在	这	水	2	分钟	.

将豆类或豌豆放入水中煮2分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] , ['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] [səʊk] [wʌn]['aʊə(r)][ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .

Remove	**from**	**heat**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**soak**	**1**	**hour**	**or**	**overnight**	**.**
消除	从	热	,	覆盖	,	和	浸泡	1	小时	或者	过夜	.

从火上移开，盖上盖子，浸泡 1 小时或过夜。

[fraɪ][sɔːlt] [pɔːk] [ʌn'tɪl] [krɪsp] , [rɪ'muːv] [frɒm; frəm][pæn] , [ænd; ənd] [braʊn] ['ʌnjən] [ɪn][ðə; ði][fæt] .

Fry	**salt**	**pork**	**until**	**crisp**	**,**	**remove**	**from**	**pan**	**,**	**and**	**brown**	**onion**	**in**	**the**	**fat**	**.**
炒	盐	猪肉	直到	脆	,	消除	从	平底锅	,	和	棕色的	洋葱	在	这	胖的	.

将咸肉煎至酥脆，从锅中取出，用锅里的油将洋葱炒至焦黄。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

Add	**meat**	**and**	**stir**	**and**	**cook**	**slowly**	**a**	**few**	**minutes**	**.**
添加	肉	和	搅拌	和	厨师	缓慢地	一个	很少	分钟	.

加入肉，翻炒几分钟。

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] , ['siːz(ə)n] , [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendə(r)][ænd; ənd] ['fleɪvəz]

Combine	**all**	**ingredients**	**,**	**season**	**,**	**and**	**simmer**	**until**	**meat**	**is**	**tender**	**and**	**flavors**
结合	全部	原料	,	季节	,	和	煨	直到	肉	是	投标	和	口味

[ɑː(r); ə(r)] ['blendɪd] .

are	**blended**	**.**
是	混合	.

将所有食材混合，调味，小火慢炖至肉质软嫩，各种味道融合在一起。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [skwɒʃ] , [ə; eɪ] ['ʃredɪd] [rɔː] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] , [ænd; ənd]['lemən] [spʌndʒ] ['pʊdɪŋ] .

Serve	**with**	**squash**	**,**	**a**	**shredded**	**raw**	**vegetable**	**salad**	**,**	**and**	**lemon**	**sponge**	**pudding**	**.**
服务	和	壁球	,	一个	碎	生的	蔬菜	沙拉	,	和	柠檬	海绵	布丁	.

配以南瓜、切碎的生蔬菜沙拉和柠檬海绵布丁。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['tʃɪli] [kɒn]['kɑːrneɪ] . — [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔːr] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]

Chili	**Con**	**Carne**	**.**	**—**	**Add**	**2**	**to**	**4**	**teaspoons**	**chili**	**powder**	**and**	**a**	**little**
辣椒	康	肉	.	—	添加	2	到	4	茶匙	辣椒	粉末	和	一个	小的

['gɑːlɪk][tuː; tə]['resəpi] .

garlic	**to**	**recipe**	**.**
蒜	到	食谱	.

辣椒肉酱——在食谱中加入 2 至 4 茶匙辣椒粉和少许大蒜。

[red] ['kɪdni] , [ænd; ənd][ðə; ði][pɪŋk] [biːnz] [ɒv; əv][ðə; ði] [west] , [ɑː(r); ə(r)] ['feɪvərɪts] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [dɪʃ]

Red	**kidney**	**,**	**and**	**the**	**pink**	**beans**	**of**	**the**	**West**	**,**	**are**	**favorites**	**for**	**this**	**dish**
红色的	肾	,	和	这	粉色的	豆子	的	这	西方	,	是	收藏夹	为了	这	盘子

.

:

.

红腰豆和西部的粉红豆是这道菜的常用食材。

['hɒpɪŋ] [dʒɒn] . — [ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp][draɪ] ['blækˌaɪ] ['piːz] [tuː; tə] 2¼ [kʌps][hæm] [brɒθ] .

Hopping	**John**	**.**	**—**	**Add**	**½**	**cup**	**dry**	**blackeye**	**peas**	**to**	**2¼**	**cups**	**ham**	**broth**	**.**
跳跃	约翰	.	—	添加	½	杯子	干燥	黑眼	豌豆	到	2¼	杯子	火腿	肉汤	.

跳跃的约翰——在 2¼ 杯火腿汤中加入 ½ 杯干黑眼豆。

[bɔɪl] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] , [səʊk] [wʌn] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .

Boil	**2**	**minutes**	**,**	**soak**	**1**	**hour**	**or**	**overnight**	**.**
熬	2	分钟	,	浸泡	1	小时	或者	过夜	.

煮沸 2 分钟，浸泡 1 小时或过夜。

[kʊk] ['kʌvəd] [ʌn'tɪl] ['ɔːlməʊst] ['tendə(r)] .

Cook	**covered**	**until**	**almost**	**tender**	**.**
厨师	涵盖	直到	几乎	投标	.

盖上锅盖煮至快熟。

[ˌeɪ diː 'diː] ½ [kʌp] [rɔː] [raɪs] , ½ [kʌp] [tʃɒpt] [kʊkt] [hæm] .

Add	**½**	**cup**	**raw**	**rice**	**,**	**½**	**cup**	**chopped**	**cooked**	**ham**	**.**
添加	½	杯子	生的	米	,	½	杯子	切碎	煮熟	火腿	.

加入半杯生米，半杯切碎的熟火腿。

[kʊk] ['dʒentli] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Cook	**gently**	**20**	**to**	**30**	**minutes**	**.**
厨师	轻轻地	-	到	-	分钟	.

小火慢煮20至30分钟。

[ðə; ði] [brɒθ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['ɔːlməʊst] [gɒn] [wen] [ðə; ði] [raɪs] [ɪz] ['tendə(r)] . -

The	**broth**	**should**	**be**	**almost**	**gone**	**when**	**the**	**rice**	**is**	**tender**	**.**	**40**
这	肉汤	应该	是	几乎	已消失	什么时候	这	米	是	投标	.	-

当米饭煮软时，汤汁应该几乎收干了。40

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] ['sɪəriəl] [fuːdz] . . .

Bread	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**.**	**.**	**.**
面包	和	其他	谷物	食物	.	.	.

面包和其他谷类食品.....

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] ['sɪəriəl] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] ['truːli] [ðə; ði] [stɑːf] [ɒv; əv] [laɪf] [fɔː(r); fə(r)] [sʌm; səm]

Bread	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**are**	**truly**	**the**	**staff**	**of**	**life**	**for**	**some**
面包	和	其他	谷物	食物	是	真的	这	职员	的	生活	为了	一些

['fæmɪlɪz] [ænd; ənd] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] [ɔː(r)] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] ['meni]

families	**and**	**are**	**used**	**for**	**all**	**or**	**part**	**of**	**the**	**main**	**dish**	**for**	**many**
家庭	和	是	用过的	为了	全部	或者	部分	的	这	主要的	盘子	为了	许多

[ɒv; əv] [ðeə(r)] [miːlz] .

of	**their**	**meals**	**.**
的	他们的	餐	.

面包和其他谷类食品对一些家庭来说是真正的生命之源，在许多餐食中，它们都是主菜的全部或部分。

['grɪdlˌkeɪk] , [təʊst] , [ɔː(r)] ['əʊtmiːl] [ɪz] [ə; eɪ] ['feɪvərɪt] ['brekfəst] [dɪʃ] .

Griddlecakes	**,**	**toast**	**,**	**or**	**oatmeal**	**is**	**a**	**favorite**	**breakfast**	**dish**	**.**
煎饼	,	吐司	,	或者	麦片	是	一个	最喜欢的	早餐	盘子	.

煎饼、吐司或燕麦粥都是很受欢迎的早餐食品。

[ænd; ənd] ['sænwɪtʃz] , [spə'geti] , [ɔː(r)] [ˌmækə'rəʊni] [meɪ] [fɔːm] [ðə; ði] [bʌlk] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [nuːn] [ɔː(r)]

And	**sandwiches**	**,**	**spaghetti**	**,**	**or**	**macaroni**	**may**	**form**	**the**	**bulk**	**of**	**a**	**noon**	**or**
和	三明治	,	意大利细面条	,	或者	通心粉	可能	形式	这	大部分	的	一个	中午	或者

['iːvnɪŋ] [miːl] .

evening	**meal**	**.**
晚上	一顿饭	.

三明治、意大利面或通心粉可能构成午餐或晚餐的主要部分。

[bred] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] ['sɪəriəl] [fuːdz] [duː; də] [nɒt] [prə'vaɪd] [lɑːdʒ] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] [ɪn] ['eni] [wʌn]

Bread	**and**	**other**	**cereal**	**foods**	**do**	**not**	**provide**	**large**	**amounts**	**of**	**protein**	**in**	**any**	**one**
面包	和	其他	谷物	食物	做	不是	提供	大的	金额	的	蛋白质	在	任何	一

['sɜːvɪŋ] .

serving	**.**
服务	.

面包和其他谷类食品单份并不能提供大量的蛋白质。

[bʌt; bət] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][wi:; wi] [i:t] [bred] [ænd; ənd]['ʌðə(r)]['sɪərɪəls][səʊ]['ɒf(ə)n] ,

But	,	because	we	eat	bread	and	other	cereals	so	often	,
但	,	因为	我们	吃	面包	和	其他	谷物	所以	经常	,

但是，因为我们经常吃面包和其他谷物，

[greɪn] [fu:dz] [kən'trɪbju:t] [ə; eɪ] [fɔ:θ] [ɒv; əv][ðə; ði]['prəʊti:n][ɪn]['daɪəts][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] .

grain	foods	contribute	a	fourth	of	the	protein	in	diets	in	this	country	.
粮食	食物	贡献	一个	第四	的	这	蛋白质	在	饮食	在	这	国家	.

谷物食品为该国居民提供了四分之一的蛋白质。

[ðə; ði]['sɪəriəl] [fu:dz] ['ɔ:lsəʊ] [kən'trɪbju:t] [tu:; tə]['aʊə(r)]['daɪəts][mɔ:(r)] ['kæləriz] , [mɔ:(r)]['aɪən] ,

The	cereal	foods	also	contribute	to	our	diets	more	calories	,	more	iron	,
这	谷物	食物	还	贡献	到	我们的	饮食	更多的	卡路里	,	更多的	铁	,

谷物食品还能为我们的饮食提供更多卡路里和铁。

[ænd; ənd][mɔ:(r)]['θaɪəmɪn; 'θaɪəmi:n][ðæn; ðən]['eni]['ʌðə(r)] [gru:p] [ɒv; əv] [fu:dz] .

and	more	thiamine	than	any	other	group	of	foods	.
和	更多的	硫胺素	比	任何	其他	团体	的	食物	.

而且硫胺素含量比其他任何食物组都高。

[greɪnz] ['kænɒt] [meɪk] [æn; ən] ['ædɪkwət] [meɪn] [dɪʃ] [ən'les] ['i:t(ə)n][ɪn] [lɑ:dʒ] [k'wɒntɪtɪz] [ɔ:(r)]

Grains	cannot	make	an	adequate	main	dish	unless	eaten	in	large	quantities	or
谷物	不能	制作	一个	足够的	主要的	盘子	除非	吃	在	大的	数量	或者

[kəm'baɪnd] [wɪð] ['prəʊti:n] - [rɪtʃ] [fu:dz] .

combined	with	protein	-	rich	foods	.
合并	和	蛋白质	-	富有的	食物	.

谷物只有大量食用或与富含蛋白质的食物搭配食用，才能成为合格的主菜。

[ə; eɪ] [fju:] ['fɪgəz] [ɒn] [greɪn] ['prooʊti:nz] [meɪ] [bi:; bi]['helpf(ə)l] .

A	few	figures	on	grain	proteins	may	be	helpful	.
一个	很少	数据	在	粮食	蛋白质	可能	是	有帮助	.

一些关于谷物蛋白质的数据或许会有帮助。

[ə; eɪ] [paʊnd] [ləʊf] [ɒv; əv] [həʊl] - [wi:t] [bred] [kən'teɪnz] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [les] [ðæn; ðən] [θri:] - [fɔ:θ]

A	pound	loaf	of	whole	-	wheat	bread	contains	a	little	less	than	three	-	fourths
一个	磅	面包	的	所有的	-	小麦	面包	包含	一个	小的	较少的	比	三	-	第四部分

[æz; əz] [mʌtʃ] ['prəʊti:n][æz; əz][ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [bi:f] [wɪð] [ə; eɪ] ['mɒdərət] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][fæt]

as	much	protein	as	a	pound	of	beef	with	a	moderate	amount	of	fat
作为	很多	蛋白质	作为	一个	磅	的	牛肉	和	一个	缓和	数量	的	胖的

[ænd; ənd][bəʊn] .

and	bone	.
和	骨	.

一磅全麦面包所含的蛋白质略少于一磅含适量脂肪和骨头的牛肉的四分之三。

[ju:; jʊ] [wʊd] [ni:d] [tu:; tə] [i:t] [wʌn] - [θɜ:d] [ɒv; əv][ðə; ði][ləʊf] , ['sev(ə)n][ɔ:(r)] [eɪt] ['slaɪsɪz] ,

You	would	need	to	eat	one	-	third	of	the	loaf	,	seven	or	eight	slices	,
你	会	需要	到	吃	一	-	第三	的	这	面包	,	七	或者	八	切片	,

你需要吃掉三分之一的面包，也就是七八片。

[fɔ:(r); fə(r)][æz; əz] [mʌtʃ] ['prəʊti:n][æz; əz][ju:; jʊ][get][ɪn][ə; eɪ] [fɔ:θ] [paʊnd] [ɒv; əv][ðə; ði] [mi:t] — [æn; ən]

for	as	much	protein	as	you	get	in	a	fourth	pound	of	the	meat	—	an
为了	作为	很多	蛋白质	作为	你	得到	在	一个	第四	磅	的	这	肉	—	一个

['ævərɪdʒ] ['sɜ:vɪŋ] .

average	serving	.
平均的	服务	.

每四分之一磅肉（平均一份）所含的蛋白质就很多。

[ə; eɪ] [paʊnd] [ləʊf] [ɒv; əv] [waɪt] [bred] [kən'teɪnz] ['sʌmwɒt] [les] ['prəʊtiːn] [ðæn; ðən] [ə; eɪ] [paʊnd] [həʊl]

A	pound	loaf	of	white	bread	contains	somewhat	less	protein	than	a	pound	whole
一个	磅	面包	的	白色的	面包	包含	有些	较少的	蛋白质	比	一个	磅	所有的

- [wiːt] [ləʊf] .

-	wheat	loaf	.
-	小麦	面包	.

一磅白面包的蛋白质含量比一磅全麦面包略低。

[ðə; ði] [juːz] [ɒv; əv] [ˌnɒn'fæt] [draɪ] [mɪlk] ['sɒlɪdz] [ɪn] [bred] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz] ['kwɒntətɪ] [ænd; ənd] ['kwɒlətɪ]

The	use	of	nonfat	dry	milk	solids	in	bread	increases	quantity	and	quality
这	使用	的	脱脂	干燥	牛奶	固体	在	面包	增加	数量	和	质量

[ɒv; əv] ['proʊtiːnz] ['slaɪtlɪ] .

of	proteins	slightly	.
的	蛋白质	轻微地	.

在面包中使用脱脂奶粉可以略微提高蛋白质的含量和质量。

['proʊtiːnz] [frɒm; frəm] [bred] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] ['sɪəriəl] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] [ɒv; əv] [æz; əz] [haɪ] ['kwɒlətɪ]

Proteins	from	bread	and	other	cereal	foods	are	not	of	as	high	quality
蛋白质	从	面包	和	其他	谷物	食物	是	不是	的	作为	高的	质量

[æz; əz] ['proʊtiːnz] [ɒv; əv] ['ænɪm(ə)l] ['prɒdʌkts] ,

as	proteins	of	animal	products	,
作为	蛋白质	的	动物	产品	,

面包和其他谷物食品中的蛋白质质量不如动物产品中的蛋白质。

[ɔːl'ðəʊ] [sʌm; səm] [ɑː(r); ə(r)] ['betə(r)] [ðæn; ðən] ['ʌðə(r)z] .

although	some	are	better	than	others	.
虽然	一些	是	更好的	比	其他的	.

虽然有些比其他的更好。

[juː; jʊ] [kæn; kən] ['sʌmwɒt] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['prəʊtiːn] ['vælјuːz] [əb'teɪnd] [frɒm; frəm] ['sɪərɪəls] [baɪ] ['juːzɪŋ]

You	can	somewhat	increase	the	protein	values	obtained	from	cereals	by	using
你	能	有些	增加	这	蛋白质	值	获得	从	谷物	经过	使用

[həʊl] - [wiːt] [bred] [ænd; ənd] [həʊl] - [greɪn] ['brekfəst] ['sɪərɪəls] [ænd; ənd] [baɪ] ['ædɪŋ] [kɔːn] [dʒɜːm]

whole	-	wheat	bread	and	whole	-	grain	breakfast	cereals	and	by	adding	corn	germ
所有的	-	小麦	面包	和	所有的	-	粮食	早餐	谷物	和	经过	添加	玉米	细菌

[ɔː(r)] [wiːt] [dʒɜːm] [tuː; tə] ['ʌðə(r)] ['sɪərɪəls] .

or	wheat	germ	to	other	cereals	.
或者	小麦	细菌	到	其他	谷物	.

通过使用全麦面包和全谷物早餐麦片，以及在其他麦片中添加玉米胚芽或小麦胚芽，可以稍微提高从麦片中获得的蛋白质含量。

[mɪlk] , [egz] , [sɔɪ] ['flaʊə(r)] [ɔː(r)] [grɪts] , [miːt] ,

Milk	,	eggs	,	soy	flour	or	grits	,	meat	,
牛奶	,	鸡蛋	,	大豆	面粉	或者	粗玉米粉	,	肉	,

牛奶、鸡蛋、豆粉或豆浆、肉类、

[ɔː(r)] [fɪʃ] [help] [tuː; tə] [brɪŋ] [ʌp] [ðə; ði] ['prəʊtiːn] ['kɒntent] [ænd; ənd] ['prəʊtiːn] ['vælјuː] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['sɪəriəl]

or	fish	help	to	bring	up	the	protein	content	and	protein	value	of	a	cereal
或者	鱼	帮助	到	带来	向上	这	蛋白质	内容	和	蛋白质	价值	的	一个	谷物

[meɪn] [dɪʃ] .

main	dish	.
主要的	盘子	.

或者，鱼类有助于提高谷物主菜的蛋白质含量和蛋白质价值。

[fə'mɪliə(r)] [ɪg'zæmpl] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪəriəl] - [ɪk'stendɪd] [meɪn] ['dɪʃɪz] [ɑː(r); ə(r)] [kriːmd] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)]

Familiar	examples	of	the	cereal	-	extended	main	dishes	are	creamed	chicken	or
熟悉的	示例	的	这	谷物	-	扩展	主要的	菜肴	是	奶油	鸡	或者

[fɪʃ] — [ɔː(r)] [miːt] [ɪn] [braʊn] [sɔːs] — [sɜːvd] [wɪð] [təʊst] ,

fish	—	or	meat	in	brown	sauce	—	served	with	toast	,
鱼	—	或者	肉	在	棕色的	酱	—	服务	和	吐司	,

常见的以谷物为主料的主菜有奶油鸡肉或鱼肉，或者用棕色酱汁烹制的肉，配以吐司。

['nuːd(ə)lz] , [spə'geti] , [raɪs] , [ɔː(r)] ['hɒmɪni] [grɪts] .

noodles	,	spaghetti	,	rice	,	or	hominy	grits	.
面条	,	意大利细面条	,	米	,	或者	玉米粥	粗玉米粉	.

面条、意大利面、米饭或玉米粥。

['ʌðə(r)] ['pɒpjələ(r)] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɒv; əv] ['sɪərɪəls] [wɪð] [haɪ] - ['prəʊtiːn] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] ['skræp(ə)l] ,

Other	popular	combinations	of	cereals	with	high	-	protein	foods	are	scrapple	,
其他	受欢迎的	组合	的	谷物	和	高的	-	蛋白质	食物	是	碎肉	,

[ˌmækə'rəʊni] [ɔː(r)] [raɪs] [wɪð] [tʃiːz] ,

macaroni	or	rice	with	cheese	,
通心粉	或者	米	和	奶酪	,

其他受欢迎的谷物与高蛋白食物的组合还有：肉糜、通心粉或米饭配奶酪。

[egz] [wɪð] [təʊst] , [ænd; ənd] [miːt] [ləʊf] [ɔː(r)] ['pætiz] [wɪð] ['bredkrʌmz] .

eggs	with	toast	,	and	meat	loaf	or	patties	with	breadcrumbs	.
鸡蛋	和	吐司	,	和	肉	面包	或者	肉饼	和	面包屑	.

鸡蛋配吐司，肉饼或肉片配面包屑。

[ænd; ənd] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] ['ɔːlsəʊ] [ɪk'stendɪŋ] [haɪ] - ['prəʊtiːn] [fuːdz] [wɪð] ['sɪərɪəls] [wen] [wiː; wi]

And	we	are	also	extending	high	-	protein	foods	with	cereals	when	we
和	我们	是	还	扩展	高的	-	蛋白质	食物	和	谷物	什么时候	我们

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɪskɪt] [tuː; tə] [ðə; ði] [miːt] [stjuː] ,

add	biscuit	to	the	meat	stew	,
添加	饼干	到	这	肉	炖	,

我们在炖肉中加入饼干，也是在增加高蛋白谷物食品的摄入量。

['dʌmplɪŋz] [tuː; tə] [stjuːd] ['tʃɪkɪn] , [ænd; ənd] ['wɔfəlz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['brekfəst] [ɔː(r)] ['sʌpə(r)] ['sɔːsɪdʒɪz]

dumplings	to	stewed	chicken	,	and	waffles	to	the	breakfast	or	supper	sausages
饺子	到	炖	鸡	,	和	华夫饼	到	这	早餐	或者	晚餐	香肠

. -

. 41

. -

饺子配炖鸡，华夫饼配早餐或晚餐香肠。41

['əʊtmiːl] ['grɪdlˌkeɪk] [wɪð] ['sɔːsɪdʒɪz]

Oatmeal	griddlecakes	with	sausages
麦片	煎饼	和	香肠

燕麦煎饼配香肠

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]

2	cups	milk
2	杯子	牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kwɪk] - ['kʊkɪŋ] [əʊts]

2	cups	quick	-	cooking	oats
2	杯子	快的	-	烹饪	燕麦

杯快熟燕麦片

⅓ [kʌp] ['sɪftɪd] ['flaʊə(r)]

⅓	cup	sifted	flour
⅓	杯子	筛过的	面粉

⅓ 杯过筛面粉

2½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]

2½	teaspoons	baking	powder
2½	茶匙	烘烤	粉末

2½茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [egz] ，['sepəreɪtɪd]

2	**eggs**	**，**	**separated**
2	鸡蛋	，	分开

2个鸡蛋，分开

⅓ [kʌp] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

⅓	**cup**	**cooking**	**fat**	**or**	**oil**
⅓	杯子	烹饪	胖的	或者	油

1/3 杯食用油脂

[kʊkt] ['sɔːsɪdʒɪz]

Cooked	**sausages**
煮熟	香肠

熟香肠

[hiːt] [mɪlk][ænd; ənd][pɔː(r)][ˌaɪ 'tiː]['əʊvə(r)][ðə; ðɪ][əʊts] .

Heat	**milk**	**and**	**pour**	**it**	**over**	**the**	**oats**	**.**
热	牛奶	和	倒	它	超过	这	燕麦	.

牛奶加热后淋在燕麦片上。

[əˈlaʊ] [tuː; tə] [kuːl] .

Allow	**to**	**cool**	**.**
允许	到	凉爽的	.

待其冷却。

[sɪft] [təˈgeðə(r)]['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , [ænd; ənd][sɔːlt] .

Sift	**together**	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**and**	**salt**	**.**
筛	一起	面粉	,	烘烤	粉末	,	和	盐	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[biːt] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][əʊt]['mɪkstʃə(r)] .

Beat	**egg**	**yolks**	**and**	**add**	**to**	**oat**	**mixture**	**.**
打	蛋	蛋黄	和	添加	到	燕麦	混合物	.

将蛋黄打散，加入燕麦混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['meltɪd] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn][draɪ] [ɪn'griːdiənts] .

Add	**melted**	**fat**	**or**	**oil**	**and**	**stir**	**in**	**dry**	**ingredients**	**.**
添加	融化	胖的	或者	油	和	搅拌	在	干燥	原料	.

加入融化的油脂，搅拌均匀后拌入干料。

[fəʊld][ɪn] ['stɪfli] ['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] .

Fold	**in**	**stiffly**	**beaten**	**egg**	**whites**	**.**
折叠	在	僵硬地	被打败	蛋	白人	.

将打发至硬性发泡的蛋白轻轻拌入。

[drɒp] [ðə; ðɪ]['bætə(r)][baɪ] ['spuːnful] [ɒn][ə; eɪ][hɒt] [griːzd] ['grɪdl] .

Drop	**the**	**batter**	**by**	**spoonfuls**	**on**	**a**	**hot**	**greased**	**griddle**	**.**
降低	这	连击	经过	一勺	在	一个	热的	涂油	烤盘	.

将面糊一勺一勺地舀到涂了油的热煎锅上。

[wen] [ðə; ðɪ] ['sɜːfɪs] [ɪz] ['kʌvəd] [wɪð] ['bʌbəlz] ，[tɜːn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn][ðə; ðɪ]['ʌðə(r)][saɪd] .

When	**the**	**surface**	**is**	**covered**	**with**	**bubbles**	**,**	**turn**	**and**	**brown**	**on**	**the**	**other**	**side**	**.**
什么时候	这	表面	是	涵盖	和	气泡	,	转动	和	棕色的	在	这	其他	边	.

当表面布满气泡时，翻面，另一面就会变成棕色。

['əʊtmiːl] ['grɪdlˌkeɪk] [teɪk] [lɒŋgə(r)][tuː; tə] [braʊn] [ðæn; ðən][pleɪn] ['grɪdlˌkeɪk] .

Oatmeal	**griddlecakes**	**take**	**longer**	**to**	**brown**	**than**	**plain**	**griddlecakes**	**.**
麦片	煎饼	拿	更长	到	棕色的	比	清楚的	煎饼	.

燕麦煎饼比普通煎饼需要更长的时间才能煎至金黄色。

['menjuː] [səˈdʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [ðə; ði] ['grɪdlˌkeɪk] [wɪð] ['sɪrəp][ænd; ənd][ðə; ði] ['sɔːsɪdʒɪz] .

Serve	**the**	**griddlecakes**	**with**	**sirup**	**and**	**the**	**sausages**	**.**
服务	这	煎饼	和	糖浆	和	这	香肠	.

将煎饼与糖浆和香肠一起上桌。

[ðə; ði][rest][ɒv; əv][ðə; ði] [miːl] [meɪ][biː; bi][ə; eɪ][lɑːdʒ] [fruːt][ænd; ənd]['kærət]['sæləd][ænd; ənd]

The	**rest**	**of**	**the**	**meal**	**may**	**be**	**a**	**large**	**fruit**	**and**	**carrot**	**salad**	**and**
这	休息	的	这	一顿饭	可能	是	一个	大的	水果	和	胡萝卜	沙拉	和

['dʒɪndʒəbred] .

gingerbread	**.**
姜饼	.

其余餐点可能是丰盛的水果胡萝卜沙拉和姜饼。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

['æp(ə)l] ['grɪdlˌkeɪk] . — [ˌeɪ diː 'diː] ¼ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən] , [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgə(r)] ,

Apple	**Griddlecakes**	**.**	**—**	**Add**	**¼**	**teaspoon**	**cinnamon**	**,**	**2**	**tablespoons**	**brown**	**sugar**	**,**
苹果	煎饼	.	—	添加	¼	茶匙	肉桂	,	2	汤匙	棕色的	糖	,

[ænd; ənd][wʌn][kʌp] ['faɪnli] [tʃɒpt] ,

and	**1**	**cup**	**finely**	**chopped**	**,**
和	1	杯子	精细地	切碎	,

苹果煎饼——加入¼茶匙肉桂粉、2汤匙红糖和1杯切碎的苹果，

[pɛə] ['æplz] [tuː; tə][ðə; ði]['bætə(r)][bɪ'fɔː(r)] ['ædɪŋ] [eg] ['waɪts] .

pared	**apples**	**to**	**the**	**batter**	**before**	**adding**	**egg**	**whites**	**.**
精简	苹果	到	这	连击	前	添加	蛋	白人	.

在加入蛋白之前，先将削皮的苹果加入面糊中。

[frentʃ] [təʊst] [wɪð] [tə'mɑːtəʊ] - [miːt] [sɔːs]

French	**toast**	**with**	**tomato**	**-**	**meat**	**sauce**
法语	吐司	和	番茄	-	肉	酱

法式吐司配番茄肉酱

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

⅓ [kʌp] [mɪlk]

⅓	**cup**	**milk**
⅓	杯子	牛奶

三分之一杯牛奶

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[eit]['slaɪsɪz] [bred]

8	**slices**	**bread**
8	切片	面包

8片面包

['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]

Cooking	**fat**	**or**	**oil**
烹饪	胖的	或者	油

食用油脂

[biːt] [egz] , [ˌeɪ diː ˈdiː] [mɪlk] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Beat	**eggs**	**,**	**add**	**milk**	**and**	**salt**	**.**
打	鸡蛋	,	添加	牛奶	和	盐	.

打散鸡蛋，加入牛奶和盐。

[dɪp] [bred] [ˈkwɪkli] [ˈɪntuː] [ˈmɪkstʃə(r)] .

Dip	**bread**	**quickly**	**into**	**mixture**	**.**
蘸	面包	迅速地	进入	混合物	.

将面包快速浸入混合物中。

[braʊn] [ɒn] [bəuθ] [saɪdz] [ɪn] [ə; eɪ] [ˈlɪt(ə)l] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl] , [ˈjuːzɪŋ] [ˈmɒdərət] [hiːt] .

Brown	**on**	**both**	**sides**	**in**	**a**	**little**	**fat**	**or**	**oil**	**,**	**using**	**moderate**	**heat**	**.**
棕色的	在	两个都	侧面	在	一个	小的	胖的	或者	油	,	使用	缓和	热	.

用少量油脂，中火将两面煎至棕色。

[təˈmɑːtəʊ] - [miːt] [sɔːs]

Tomato	**-**	**meat**	**sauce**
番茄	-	肉	酱

番茄肉酱

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [kænd] [təˈmɑːtəʊz] [ɔː(r)] 2½ [kʌps] [tʃɒpt] [rɔː] [təˈmɑːtəʊz]

2	**cups**	**canned**	**tomatoes**	**or**	**2½**	**cups**	**chopped**	**raw**	**tomatoes**
2	杯子	罐装	西红柿	或者	2½	杯子	切碎	生的	西红柿

杯罐装番茄或 2.5 杯切碎的生番茄

½ [paʊnd] [tʃɒpt] [rɔː] [biːf]

½	**pound**	**chopped**	**raw**	**beef**
½	磅	切碎	生的	牛肉

半磅切碎的生牛肉

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [ˈʌnjən]

2	**tablespoons**	**chopped**	**onion**
2	汤匙	切碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] [ˈpepə(r)]

2	**tablespoons**	**chopped**	**green**	**pepper**
2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˈkʊkɪŋ] [fæt] [ɔː(r)] [ɔɪl]

Cooking	**fat**	**or**	**oil**
烹饪	胖的	或者	油

食用油脂

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈflaʊə(r)]

1	**tablespoon**	**flour**
1	汤匙	面粉

1汤匙面粉

[sɔːlt] [ænd; ənd] [ˈpepə(r)]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[ɪf] [ˈjuːzɪŋ] [rɔː] [təˈmɑːtəʊz] [kʊk] [ðem; ðəm] [ʌnˈtɪl] [sɒft] .

If	**using**	**raw**	**tomatoes**	**cook**	**them**	**until**	**soft**	**.**
如果	使用	生的	西红柿	厨师	他们	直到	柔软的	.

如果使用生番茄，请煮至软烂。

[pres] [təˈmɑːtəʊz] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .

Press	**tomatoes**	**through**	**a**	**sieve**	**.**
按	西红柿	通过	一个	筛	.

将番茄用筛子压碎。

[braʊn] [biːf] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)][ɪn][ðə; ði][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] .

Brown	**beef**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**green**	**pepper**	**in**	**the**	**fat**	**or**	**oil**	**.**
棕色的	牛肉	,	洋葱	,	和	绿色的	胡椒	在	这	胖的	或者	油	.

用油脂将牛肉、洋葱和青椒炒至棕色。

[blend] [ɪn][ðə; ði]['flaʊə(r)] , [ˌeɪ diː 'diː][tə'mɑːtəʊz] ['sləʊli] .

Blend	**in**	**the**	**flour**	**,**	**add**	**tomatoes**	**slowly**	**.**
混合	在	这	面粉	,	添加	西红柿	缓慢地	.

拌入面粉，慢慢加入番茄。

['siːz(ə)n] .

Season	**.**
季节	.

季节。

[kʊk] [ænd; ənd][stɜː(r)]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl][æz; əz] [θɪk] [æz; əz][dɪ'zaɪəd] .

Cook	**and**	**stir**	**over**	**low**	**heat**	**until**	**as**	**thick**	**as**	**desired**	**.**
厨师	和	搅拌	超过	低的	热	直到	作为	厚的	作为	想要的	.

小火慢煮并不断搅拌，直至达到所需的浓稠度。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [griːn] ['vedʒtəb(ə)l] , ['piːnʌt] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] ['sæləd] , [ænd; ənd][fruːt][ænd; ənd]

Serve	**with**	**a**	**green**	**vegetable**	**,**	**peanut**	**and**	**cabbage**	**salad**	**,**	**and**	**fruit**	**and**
服务	和	一个	绿色的	蔬菜	,	花生	和	卷心菜	沙拉	,	和	水果	和

[tʃiːz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

cheese	**for**	**dessert**	**.**
奶酪	为了	甜点	.

佐以绿色蔬菜、花生卷心菜沙拉，甜点是水果和奶酪。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	**Variety**
为了	种类

为了多样性

[sɜːv] [ðə; ði] [təʊst] [wɪð] [tʃiːz] [sɔːs] [ænd; ənd][ə'mɪt] [dɪ'zɜːt] [tʃiːz] . -

Serve	**the**	**toast**	**with**	**cheese**	**sauce**	**and**	**omit**	**dessert**	**cheese**	**.**	**42**
服务	这	吐司	和	奶酪	酱	和	忽略	甜点	奶酪	.	-

将吐司淋上奶酪酱，无需再加甜点奶酪。42

[həʊl] - [wiːt] ['skræp(ə)l]

Whole	**-**	**wheat**	**scrapple**
所有的	-	小麦	碎肉

全麦碎肉饼

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [freʃ] [pɔːk] (['bəʊni][kʌt])

2	**pounds**	**fresh**	**pork**	**(**	**bony**	**cut**	**)**
2	磅	新鲜的	猪肉	(	骨质	切	)

2磅新鲜猪肉（带骨切块）

1½ [kwɔːts] ['wɔːtə(r)]

1½	**quarts**	**water**
1½	夸脱	水

1.5夸脱水

1½ [kʌps] [ˌʌn'kʊkt] [faɪn] [həʊl] - [wiːt] ['sɪəriəl]

1½	**cups**	**uncooked**	**fine**	**whole**	**-**	**wheat**	**cereal**
1½	杯子	生	美好的	所有的	-	小麦	谷物

1.5 杯未煮熟的细全麦麦片

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɒpt] [faɪn]
1 **small** **onion** **,** **chopped** **fine**
1 小的 洋葱 , 切碎 美好的

1个小洋葱，切碎

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[kʊk] [pɔːk] ['sləʊli] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl][ðə; ði] [miːt] [drɒps][frɒm; frəm][ðə; ði][bəʊnz] .
Cook **pork** **slowly** **in** **the** **water** **until** **the** **meat** **drops** **from** **the** **bones** **.**
厨师 猪肉 缓慢地 在 这 水 直到 这 肉 滴 从 这 骨头 .

将猪肉在水中慢煮，直到肉从骨头上脱落。

[streɪn] [ɒf] [ðə; ði] [brɒθ] .
Strain **off** **the** **broth** **.**
拉紧 离开 这 肉汤 .

将肉汤滤掉。

['seprət] [bəʊnz][frɒm; frəm] [miːt] , ['teɪkɪŋ] [keə(r)][tuː; tə][get][aʊt][ɔːl][ðə; ði]['taɪni] ['piːsɪz] .
Separate **bones** **from** **meat** **,** **taking** **care** **to** **get** **out** **all** **the** **tiny** **pieces** **.**
分离 骨头 从 肉 , 采取 关心 到 得到 出去 全部 这 微小的 件 .

将骨头和肉分开，注意剔除所有细小的碎屑。

[kʌt] [miːt] [faɪn] .
Cut **meat** **fine** **.**
切 肉 美好的 .

把肉切成细丁。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [brɒθ] , [ɪf] ['nesəsəri] , [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kwɔːt] .
Add **water** **to** **the** **broth** **,** **if** **necessary** **,** **to** **make** **1** **quart** **.**
添加 水 到 这 肉汤 , 如果 必要的 , 到 制作 1 夸脱 .

如有必要，向肉汤中加水，使其达到 1 夸脱。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl][ænd; ənd] ['sləʊli] [stɜː(r)][ɪn][ðə; ði]['sɪəriəl] .
Bring **to** **boil** **and** **slowly** **stir** **in** **the** **cereal** **.**
带来 到 熬 和 缓慢地 搅拌 在 这 谷物 .

将水烧开，然后慢慢拌入麦片。

[kʊk] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)][ɪz] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Cook **until** **the** **mixture** **is** **thickened** **,** **stirring** **constantly** **.**
厨师 直到 这 混合物 是 增稠 , 搅拌 不断地 .

不断搅拌，直至混合物变稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [ænd; ənd]['ʌnjən] .
Add **meat** **and** **onion** **.**
添加 肉 和 洋葱 .

加入肉和洋葱。

[kʊk] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] .
Cook **15** **minutes** **longer** **,** **stirring** **frequently** **.**
厨师 - 分钟 更长 , 搅拌 频繁地 .

再煮15分钟，期间要经常搅拌。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[pɔː(r)][ðə; ði]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][ləʊf][pænz][ænd; ənd][let][stænd][ʌn'tɪl] [kuːl] [ænd; ənd][fɜːm] .
Pour **the** **mixture** **into** **loaf** **pans** **and** **let** **stand** **until** **cool** **and** **firm** **.**
倒 这 混合物 进入 面包 平底锅 和 让 站立 直到 凉爽的 和 公司 .

将混合物倒入面包模具中，静置冷却至凝固。

[tuː; tə] [sɜːv] , [slaɪs]['skræp(ə)l][ænd; ənd] [braʊn] ['sləʊli] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɪn][ə; eɪ][hɒt][fraɪ][pæn] .

To	serve	,	slice	scrapple	and	brown	slowly	on	both	sides	in	a	hot	fry	pan	.
到	服务	,	片	碎肉	和	棕色的	缓慢地	在	两个都	侧面	在	一个	热的	炒	平底锅	.

食用时，将肉糜切片，在热煎锅中两面慢慢煎至金黄。

[ɪf] [ðə; ði]['skræp(ə)l][ɪz] [rɪtʃ] [wɪð] [fæt] , ['ekstrə][fæt][ɪz][nɒt] ['niːdɪd] [fɔː(r); fə(r)] ['braʊnɪŋ] .

If	the	scrapple	is	rich	with	fat	,	extra	fat	is	not	needed	for	browning	.
如果	这	碎肉	是	富有的	和	胖的	,	额外的	胖的	是	不是	需要	为了	褐变	.

如果肉饼本身脂肪含量很高，那么在煎制过程中就不需要额外添加脂肪。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [beɪkt] [swiːtpəteɪtoʊz] , ['skæləpt; 'skɒləpt][ɔː(r)][fraɪd] ['æplz] [ɔː(r)] ['æpəlˌsɔːs] , [ə; eɪ]

Serve	with	baked	sweetpotatoes	,	scalloped	or	fried	apples	or	applesauce	,	a
服务	和	烘焙	红薯	,	扇贝状的	或者	油煎	苹果	或者	苹果酱	,	一个

[griːn] ['sæləd] , [ænd; ənd]['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ] .

green	salad	,	and	lemon	meringue	pie	.
绿色的	沙拉	,	和	柠檬	蛋白酥皮	馅饼	.

可搭配烤红薯、扇贝苹果或炸苹果或苹果酱、绿色沙拉和柠檬蛋白派一起食用。

[fɔː(r); fə(r)][və'raɪəti]

For	Variety
为了	种类

为了多样性

[wʌn] [kʌp] ['kɔːnmiːl] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv] 1½ [kʌps] [həʊl] - [wiːt] ['sɪəriəl] .

One	cup	cornmeal	may	be	used	instead	of	1½	cups	whole	-	wheat	cereal	.
一	杯子	玉米粉	可能	是	用过的	反而	的	1½	杯子	所有的	-	小麦	谷物	.

可以用一杯玉米粉代替一杯半全麦谷物。

[raɪs] [wɪð] ['tʃɪkɪn]

Rice	with	chicken
米	和	鸡

鸡肉饭

1½ [kʌps] [daɪst] ['leftəʊvə(r)] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]

1½	cups	diced	leftover	cooked	chicken
1½	杯子	切丁	剩余物	煮熟	鸡

1.5 杯切丁的剩余熟鸡肉

['tʃɪkɪn] [bəʊnz]

Chicken	bones
鸡	骨头

鸡骨头

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

[wʌn] ['ʌnjən] , [tʃɒpt] [faɪn]

1	onion	,	chopped	fine
1	洋葱	,	切碎	美好的

1个洋葱，切碎

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['tʃɪkɪn] [fæt]

1½	tablespoons	chicken	fat
1½	汤匙	鸡	胖的

1.5汤匙鸡油

½ [kʌp] [rɔː] [raɪs]
½ cup raw rice
½ 杯子 生的 米

半杯生米

['greɪtɪd] [tʃiːz]
Grated cheese
磨碎的 奶酪

磨碎的奶酪

[ðɪs] [dɪʃ] [meɪ] [biː; bi] [meɪd] [wɪð] [mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [ðæn; ðən] 1½ [kʌps] ['tʃɪkɪn] ,
This dish may be made with more or less than 1½ cups chicken ,
这 盘子 可能 是 制成 和 更多的 或者 较少的 比 1½ 杯子 鸡 ,

这道菜可以用多于或少于1.5杯鸡肉制作。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ə'maʊnt] [ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ɪ'nʌf] ['prəʊtiːn][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][meɪn] [dɪʃ] [fɔː(r); fə(r)]
but this amount is needed to give enough protein for a main dish for
但 这 数量 是 需要 到 给 足够的 蛋白质 为了 一个 主要的 盘子 为了
[fɔː(r)] [p'ɜːsənz] .
four persons .
四 人 .

但这个量足以提供四人份主菜所需的蛋白质。

['kʌvə(r)] [bəʊnz] [wɪð] ['wɔːtə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)][lɒŋgə(r)] .
Cover bones with water and simmer an hour or longer .
覆盖 骨头 和 水 和 煨 一个 小时 或者 更长 .

将骨头浸入水中，小火慢炖一个小时或更长时间。

[dreɪn] [ɒf] [ðə; ði] [brɒθ] .
Drain off the broth .
流走 离开 这 肉汤 .

沥干汤汁。

[ˌeɪ diː 'diː]['eni]['leftəʊvə(r)] ['tʃɪkɪn] ['greɪvi][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] , [ɪf] ['niːdɪd] , [tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [kwɔːt]
Add any leftover chicken gravy and water , if needed , to make 1 quart
添加 任何 剩余物 鸡 肉汁 和 水 , 如果 需要 , 到 制作 1 夸脱
[brɒθ] .
broth .
肉汤 .

如果需要，加入剩余的鸡肉肉汁和水，制成 1 夸脱鸡汤。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .
Add salt to taste .
添加 盐 到 品尝 .

根据口味加盐。

[ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [fraɪ][pæn] , [kʊk] ['ʌnjən] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ɪn] ['tʃɪkɪn] [fæt] , [ˌeɪ diː 'diː] [brɒθ] .
In a large fry pan , cook onion a few minutes in chicken fat , add broth .
在 一个 大的 炒 平底锅 , 厨师 洋葱 一个 很少 分钟 在 鸡 胖的 , 添加 肉汤 .

在一个大煎锅里，用鸡油将洋葱炒几分钟，然后加入肉汤。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] [bɔɪlz] [ʌp] ['ræpɪdli] , [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][raɪs] ['sləʊli] .
When it boils up rapidly , add the rice slowly .
什么时候 它 沸腾 向上 快速 , 添加 这 米 缓慢地 .

水迅速沸腾后，慢慢加入米饭。

['kʌvə(r)][ðə; ði][pæn] .
Cover the pan .
覆盖 这 平底锅 .

盖上锅盖。

['sɪmə(r)] [raɪs] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔ:(r)] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [greɪnz] [swel] [ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [sɒft] .

Simmer	**rice**	**about**	**25**	**minutes**	**or**	**until**	**the**	**grains**	**swell**	**and**	**become**	**soft**	**.**
煨	米	关于	-	分钟	或者	直到	这	谷物	膨胀	和	变得	柔软的	.

将米饭煮约 25 分钟，或直至米粒膨胀变软。

[stɜ:(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔ:k] [frɒm; frəm] [taɪm] [tu:; tə] [taɪm] [tu:; tə] [ki:p] [ðə; ði] [raɪs] [frɒm; frəm] ['stɪkɪŋ] .

Stir	**with**	**a**	**fork**	**from**	**time**	**to**	**time**	**to**	**keep**	**the**	**rice**	**from**	**sticking**	**.**
搅拌	和	一个	叉	从	时间	到	时间	到	保持	这	米	从	粘性	.

不时用叉子搅拌，防止米饭粘锅。

[baɪ] [ðə; ði] [taɪm] [ðə; ði] [raɪs] [ɪz] [dʌn] , [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [hæv; həv] [əb'zɔ:bd] [ðə; ði] [brɒθ] ,

By	**the**	**time**	**the**	**rice**	**is**	**done**	**,**	**it**	**will**	**have**	**absorbed**	**the**	**broth**	**,**
经过	这	时间	这	米	是	完毕	,	它	将要	有	吸收	这	肉汤	,

米饭煮熟后，就会吸收汤汁。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [greɪnz] [wɪl] [bi:; bi] [lɑ:dʒ] [ænd; ənd] ['seprət] .

and	**the**	**grains**	**will**	**be**	**large**	**and**	**separate**	**.**
和	这	谷物	将要	是	大的	和	分离	.

谷粒会很大，而且粒粒分明。

[ðen] [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['pi:sɪz] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd] [mɔ:(r)] [sɔ:lt] [ɪf] ['ni:dɪd] .

Then	**add**	**the**	**pieces**	**of**	**chicken**	**and**	**more**	**salt**	**if**	**needed**	**.**
然后	添加	这	件	的	鸡	和	更多的	盐	如果	需要	.

然后加入鸡块，如果需要可以再加些盐。

[tɜ:n] ['mɪkstʃə(r)] ['ɒntə] [ə; eɪ] [hɒt] ['plætə(r)] , [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] ['dʒenərəsli] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃi:z] .

Turn	**mixture**	**onto**	**a**	**hot**	**platter**	**,**	**and**	**sprinkle**	**generously**	**with**	**grated**	**cheese**	**.**
转动	混合物	到	一个	热的	拼盘	,	和	撒	慷慨地	和	磨碎的	奶酪	.

将混合物倒在热盘上，并撒上大量的磨碎奶酪。

['menju:] [sə'dʒestʃən]

Menu	**Suggestion**
菜单	建议

菜单建议

[sɜ:v] [wɪð] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [hɑ:d] - [kʊkt] [eg] , ['seləri] [ænd; ənd] ['kærət] [stɪks] , [fru:t] ['pɪkl] ,

Serve	**with**	**spinach**	**and**	**hard**	**-**	**cooked**	**egg**	**,**	**celery**	**and**	**carrot**	**sticks**	**,**	**fruit**	**pickle**	**,**
服务	和	菠菜	和	难的	-	煮熟	蛋	,	芹菜	和	胡萝卜	棍子	,	水果	泡菜	,

配菠菜、煮鸡蛋、芹菜条、胡萝卜条和腌水果即可。

[ænd; ənd] ['æp(ə)l] [ɔ:(r)] [pi:tʃ] ['dʌmplɪŋ] [ɔ:(r)] [paɪ] . -

and	**apple**	**or**	**peach**	**dumpling**	**or**	**pie**	**.**	**43**
和	苹果	或者	桃	饺子	或者	馅饼	.	-

还有苹果或桃子饺子或馅饼。43

['nu:d(ə)lz] , ['westən] [staɪl]

Noodles	**,**	**western**	**style**
面条	,	西	风格

西式面条

[θri:] ['aʊnsɪz] ['nu:d(ə)lz] ([ə'baʊt] 1¼ [kʌps] ['brəʊkən] ['nu:d(ə)lz])

3	**ounces**	**noodles**	**(**	**about**	**1¼**	**cups**	**broken**	**noodles**	**)**
3	盎司	面条	(	关于	1¼	杯子	破碎的	面条	)

3盎司面条（约1¼杯碎面条）

½ [smɔ:l] [gri:n] ['pepə(r)] , [daɪst]

½	**small**	**green**	**pepper**	**,**	**diced**
½	小的	绿色的	胡椒	,	切丁

半个小青椒，切丁

1½ ['teɪbəlˌspu:nz] ['beɪkən] [fæt] [ɔ:(r)] [mi:t] ['drɪpɪŋ]

1½	**tablespoons**	**bacon**	**fat**	**or**	**meat**	**drippings**
1½	汤匙	熏肉	胖的	或者	肉	滴落物

1.5汤匙培根油或肉汁

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
1½ tablespoons flour
1½ 汤匙 面粉

1.5汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [tə'mɑːtəʊz] , [ɔː(r)] 2½ [kʌps] [rɔː] [tə'mɑːtəʊz] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]
2 cups cooked or canned tomatoes , or 2½ cups raw tomatoes cut in pieces
2 杯子 煮熟 或者 罐装 西红柿 , 或者 2½ 杯子 生的 西红柿 切 在 件

杯煮熟或罐装番茄，或 2.5 杯切碎的生番茄

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
1 tablespoon finely chopped parsley
1 汤匙 精细地 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn] [kʌp] [tʃɪpt] [kɔːnd] [biːf] , [spaɪst] [hæm] , [ɔː(r)] [draɪd] [biːf]
1 cup chipped corned beef , spiced ham , or dried beef
1 杯子 缺口 咸 牛肉 , 加香料 火腿 , 或者 干燥 牛肉

杯切碎的咸牛肉、香料火腿或牛肉干

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[kʊk] ['nuːd(ə)lz] - ['mɪnɪts] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtə(r)] .
Cook noodles 10 minutes in boiling salted water .
厨师 面条 - 分钟 在 沸腾 咸的 水 .

将面条放入沸腾的盐水中煮10分钟。

[dreɪn] .
Drain .
流走 .

流走。

[kʊk] [griːn] ['pepə(r)] [ɪn] [fæt] [ɪn] [lɑːdʒ] [fraɪ] [pæn] [ʌn'tɪl] ['tendə(r)] .
Cook green pepper in fat in large fry pan until tender .
厨师 绿色的 胡椒 在 胖的 在 大的 炒 平底锅 直到 投标 .

在大煎锅中用油脂将青椒炒至软嫩。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .
Blend in flour and add other ingredients .
混合 在 面粉 和 添加 其他 原料 .

加入面粉，再加入其他配料。

['sɪmə(r)] [faɪv] ['mɪnɪts] [tuː; tə] ['θɪkən] .
Simmer 5 minutes to thicken .
煨 5 分钟 到 加厚 .

小火慢炖5分钟至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Add salt and pepper .
添加 盐 和 胡椒 .

加入盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː 'diː] ['nuːd(ə)lz] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .
Add noodles and simmer 10 minutes longer .
添加 面条 和 煨 - 分钟 更长 .

加入面条，再炖10分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]
Menu **Suggestion**
菜单 建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [kʊkt] ['kæbɪdʒ] ['sprɪŋk(ə)ld] [wɪð] [tʃiːz] , [ænd; ənd] [kʊkt] ['kærəts] .
Serve **with** **cooked** **cabbage** **sprinkled** **with** **cheese** **,** **and** **cooked** **carrots** **.**
服务 和 煮熟 卷心菜 撒上 和 奶酪 , 和 煮熟 胡萝卜 .

配上撒了奶酪的煮熟卷心菜和煮熟的胡萝卜即可食用。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['sæləd][ɒv; əv]['æp(ə)l] , ['seləri] , [ænd; ənd]['reɪzɪnz] , [ænd; ənd][hæv; həv]['dʒelɪˌrəʊl][fɔː(r); fə(r)]
Add **a** **salad** **of** **apple** **,** **celery** **,** **and** **raisins** **,** **and** **have** **jellyroll** **for**
添加 一个 沙拉 的 苹果 , 芹菜 , 和 葡萄干 , 和 有 果冻卷 为了
[dɪ'zɜːt] .
dessert **.**
甜点 .

再配上苹果、芹菜和葡萄干沙拉，甜点是果冻卷。

['nuːd(ə)lz][ɪn][ə'nʌðə(r)] [wei]
Noodles **in** **Another** **Way**
面条 在 其他 方式

面条的另一种吃法

['nuːd(ə)l] ['ɒmlət] . — [dreɪn][ðə; ði] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz] ; [fraɪ][ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] [ʌn'tɪl]['gəʊldən]
Noodle **Omelet** **.** **—** **Drain** **the** **cooked** **noodles** **;** **fry** **in** **a** **little** **fat** **or** **oil** **until** **golden**
面条 煎蛋卷 . — 流走 这 煮熟 面条 ; 炒 在 一个 小的 胖的 或者 油 直到 金的
[braʊn] .
brown **.**
棕色的 .

面条煎蛋——将煮熟的面条沥干水分；用少许油脂煎至金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][fɔːr] [egz] , ['laɪtli] ['biːt(ə)n][ænd; ənd] ['siːz(ə)nd] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Add **to** **4** **eggs** **,** **lightly** **beaten** **and** **seasoned** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
添加 到 4 鸡蛋 , 轻轻 被打败 和 经验丰富的 和 盐 和 胡椒 .

加入 4 个打散的鸡蛋，并用盐和胡椒粉调味。

[tɜːn] [bæk] ['ɪntuː][fraɪ][pæn] , [ænd; ənd] [kʊk] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn] ['bɒtəm] [ænd; ənd][set][ɒn][tɒp] .
Turn **back** **into** **fry** **pan** **,** **and** **cook** **slowly** **until** **brown** **on** **bottom** **and** **set** **on** **top** **.**
转动 后退 进入 炒 平底锅 , 和 厨师 缓慢地 直到 棕色的 在 底部 和 放 在 顶部 .

将面糊倒回煎锅，小火慢煎至底部呈棕色，顶部凝固。

[fəʊld]['ɒntə][ə; eɪ][hɒt]['plætə(r)] .
Fold **onto** **a** **hot** **platter** **.**
折叠 到 一个 热的 拼盘 .

将面饼折叠后放在热盘子上。

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ][paɪ]
Tamale **pie**
玉米粉蒸肉 馅饼

玉米粉蒸肉派

[wʌn][kʌp] ['kɔːnmiːl]
1 **cup** **cornmeal**
1 杯子 玉米粉

杯玉米粉

[θriː][kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
3 **cups** **boiling** **water**
3 杯子 沸腾 水

3杯沸水

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[wʌn] ['ʌnjən] , [tʃɒpt]
1 onion , chopped
1 洋葱 , 切碎

1个洋葱，切碎

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]
1 green pepper , chopped
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɔː(r)][ɔɪl]
3 tablespoons cooking fat or oil
3 汤匙 烹饪 胖的 或者 油

3汤匙食用油或油脂

¾ [paʊnd] [tʃɒpt] [rɔː] [miːt] , [ɔː(r)] 1½ [kʌps] [tʃɒpt] [kʊkt] [miːt]
¾ pound chopped raw meat , or 1½ cups chopped cooked meat
¾ 磅 切碎 生的 肉 , 或者 1½ 杯子 切碎 煮熟 肉

¾磅切碎的生肉，或1½杯切碎的熟肉

1½ [kʌps] [dreɪnd] [kænd] [ɔː(r)] [kʊkt] [tə'mɑːtəʊz]
1½ cups drained canned or cooked tomatoes
1½ 杯子 排水 罐装 或者 煮熟 西红柿

1.5 杯沥干水分的罐装或煮熟的番茄

['tʃɪli] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst]
Chili powder and salt to taste
辣椒 粉末 和 盐 到 品尝

辣椒粉和盐适量

[stɜː(r)] ['kɔːnmiːl] ['sləʊli] ['ɪntuː]['ræpɪdli] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtə(r)] .
Stir cornmeal slowly into rapidly boiling salted water .
搅拌 玉米粉 缓慢地 进入 快速 沸腾 咸的 水 .

将玉米粉慢慢搅拌到沸腾的盐水中。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl]['əʊvə(r)][də'rekt] [hiːt] .
Bring to boil over direct heat .
带来 到 熬 超过 直接的 热 .

用明火煮沸。

['kʌvə(r)] , [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts] ['əʊvə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] [ə'keɪʒnəli] .
Cover , and cook 45 minutes over boiling water , stirring occasionally .
覆盖 , 和 厨师 - 分钟 超过 沸腾 水 , 搅拌 偶尔 .

盖上锅盖，隔水煮45分钟，偶尔搅拌。

[kʊk] ['ʌnjən][ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)][ɪn][fæt][ɔː(r)][ɔɪl] [ʌn'tɪl]['tendə(r)] ; [rɪ'muːv] .
Cook onion and green pepper in fat or oil until tender ; remove .
厨师 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 胖的 或者 油 直到 投标 ; 消除 .

将洋葱和青椒用油脂炒至软嫩，取出备用。

[ˌeɪ diː 'diː] [miːt] [tuː; tə][fæt] .
Add meat to fat .
添加 肉 到 胖的 .

将肉加入脂肪中。

[ɪf] [rɔː] [miːt] [ɪz] [juːst] , [kʊk] [ʌn'tɪl] [dʌn] .
If raw meat is used , cook until done .
如果 生的 肉 是 用过的 , 厨师 直到 完毕 .

如果使用生肉，请煮熟。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [hiːt] ['θʌrəli] .

Add	remaining	ingredients	and	heat	thoroughly	.
添加	其余的	原料	和	热	彻底	.

加入剩余食材，彻底加热。

[pɔː(r)][ə; eɪ]['leɪə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [kʊkt] ['kɔːnmiːl] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ˌeɪ diː 'diː] [miːt]

Pour	a	layer	of	the	cooked	cornmeal	into	a	greased	baking	dish	,	add	meat
倒	一个	层	的	这	煮熟	玉米粉	进入	一个	涂油	烘烤	盘子	,	添加	肉

['mɪkstʃə(r)] ,

mixture	,
混合物	,

在抹了油的烤盘中铺一层煮熟的玉米粉，然后加入肉馅，

[ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [rest] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɔːnmiːl] .

and	cover	with	the	rest	of	the	cornmeal	.
和	覆盖	和	这	休息	的	这	玉米粉	.

然后在上面撒上剩余的玉米粉。

[beɪk] [æt; ət] 400° [ef] . ([hɒt]['ʌv(ə)n]) - ['mɪnɪts] .

Bake	at	400°	F	.	(	hot	oven	)	30	minutes	.
烤	在	400°	F	.	(	热的	烤箱	)	-	分钟	.

在 400°F（高温烤箱）下烘烤 30 分钟。

['menjuː] [sə'dʒestʃən]

Menu	Suggestion
菜单	建议

菜单建议

[sɜːv] [wɪð] [krɪsp] [griːn] ['sæləd] [wɪð] [tʃiːz] ['dresɪŋ] , [ænd; ənd] ['tʃeri] [tɑːt] .

Serve	with	crisp	green	salad	with	cheese	dressing	,	and	cherry	tart	.
服务	和	脆	绿色的	沙拉	和	奶酪	敷料	,	和	樱桃	酸	.

配以清爽的绿色沙拉（淋上奶酪酱）和樱桃挞。

['ʌðə(r)] [miːt] [paɪz]

Other	Meat	Pies
其他	肉	馅饼

其他肉馅饼

['leftəʊvə(r)] [miːt] , ['greɪvi] , [ænd; ənd] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [miːt] [paɪz] .

Leftover	meat	,	gravy	,	and	cooked	vegetables	may	be	used	in	meat	pies	.
剩余物	肉	,	肉汁	,	和	煮熟	蔬菜	可能	是	用过的	在	肉	馅饼	.

剩下的肉、肉汁和煮熟的蔬菜可以用来做肉馅饼。

[hiːt] [tə'geðə(r)] , [pʊt]['ɪntuː][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [raʊndz] [ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] -

Heat	together	,	put	into	a	baking	dish	,	and	cover	with	rounds	of	baking	-
热	一起	,	放	进入	一个	烘烤	盘子	,	和	覆盖	和	回合	的	烘烤	-

['paʊdə(r)] ['bɪskɪt] [dəʊ] .

powder	biscuit	dough	.
粉末	饼干	面团	.

将它们一起加热，放入烤盘中，然后盖上圆形泡打粉饼干面团。

[beɪk] [æt; ət] 450° [ef] . (['veri] [hɒt]['ʌv(ə)n]) . -

Bake	at	450°	F	.	(	very	hot	oven	)	.	44
烤	在	450°	F	.	(	非常	热的	烤箱	)	.	-

在华氏450度（非常高的烤箱温度）下烘烤。[44]

[lʌntʃ] - [bɒks][meɪn] ['dɪʃɪz] . . .

Lunch	-	box	main	dishes	.	.	.
午餐	-	盒子	主要的	菜肴	.	.	.

便当主菜.....

['pækɪŋ] [ə; eɪ] ['riːəli] [gʊd] [lʌntʃ] - [bɒks] [miːl] — [wʌn] [ðæt] [ɪz] [haɪ] [ɪn] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [fuːd] ['vælјuːz]

Packing	a	really	good	lunch	-	box	meal	—	one	that	is	high	in	important	food	values
包装	一个	真的	好的	午餐	-	盒子	一顿饭	—	一	那	是	高的	在	重要的	食物	值

[ænd; ənd] [ɪn] ['æpɪtaɪt] [ə'piːl] — [teɪks] [mɔː(r)] ['keəf(ə)l] ['plænɪŋ] [ðæn; ðən] ['meni] [ə; eɪ] [miːl] [ðæt]

and	in	appetite	appeal	—	takes	more	careful	planning	than	many	a	meal	that
和	在	食欲	上诉	—	需要	更多的	小心	规划	比	许多	一个	一顿饭	那

[gəʊz] [ɒn] [ðə; ðiː] ['fæməli] ['teɪb(ə)l] .

goes	on	the	family	table	.
去	在	这	家庭	桌子	.

准备一份真正美味的午餐盒饭——既要营养丰富又要美味可口——比准备餐桌上的许多饭菜需要更周密的计划。

[fɔː(r); fə(r)] [lʌntʃ] - [bɒks] [fuːdz] [ɑː(r); ə(r)] [ˌnesə'serəli] ['lɪmɪtɪd] [tuː; tə] [ðəʊz] [ðæt] [kæn; kən] [biː; bi] [held]

For	lunch	-	box	foods	are	necessarily	limited	to	those	that	can	be	held
为了	午餐	-	盒子	食物	是	一定	有限的	到	那些	那	能	是	握住

[fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] ['aʊəz] [wɪ'ðaʊt] ['spɔɪlɪŋ] [ɔː(r)] ['luːzɪŋ] [ðeə(r)] ['freʃnəs] .

for	several	hours	without	spoiling	or	losing	their	freshness	.
为了	一些	小时	没有	破坏	或者	输	他们的	新鲜	.

午餐盒里的食物必然仅限于那些可以保存几个小时而不变质或失去新鲜度的食物。

[bʌt; bət] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [fuːdz] [ðæt] [pæk] [wel] , [ænd; ənd] [weɪz] [tuː; tə] ['veəri] [ðem; ðəm] ,

But	there	are	foods	that	pack	well	,	and	ways	to	vary	them	,
但	那里	是	食物	那	盒	出色地	,	和	方式	到	各不相同	他们	,

但有些食物很适合打包，而且也有办法让它们变得丰富多样。

[səʊ] [pækt] [lʌntʃiz] [niːd] [nɒt] [biː; bi] [mə'nɒtənəs] .

so	packed	lunches	need	not	be	monotonous	.
所以	包装	午餐	需要	不是	是	单调	.

所以，自带午餐不必千篇一律。

['sænwɪtʃz] [tend] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ði] “ ['bækbəʊn] ” [ɒv; əv] [ðə; ði] [lʌntʃ] - [bɒks] [miːl] .

Sandwiches	tend	to	be	the	“	backbone	”	of	the	lunch	-	box	meal	.
三明治	趋向	到	是	这	“	骨干	”	的	这	午餐	-	盒子	一顿饭	.

三明治往往是午餐盒饭的“主力军”。

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] ['fɪlɪŋz] [ɑː(r); ə(r)] [haɪ] [ɪn] ['prəʊtiːn] [fuːdz] — [miːts] , [egz] , [tʃiːz] , [fɪʃ] , ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] ,

And	when	the	fillings	are	high	in	protein	foods	—	meats	,	eggs	,	cheese	,	fish	,	peanut	butter	,
和	什么时候	这	填充物	是	高的	在	蛋白质	食物	—	肉类	,	鸡蛋	,	奶酪	,	鱼	,	花生	黄油	,

当馅料富含蛋白质食物时——比如肉类、鸡蛋、奶酪、鱼类、花生酱，

[beɪkt] [biːnz] — [ðeɪ] ['riːəli] [ɑː(r); ə(r)] [meɪn] ['dɪʃɪz] .

baked	beans	—	they	really	are	main	dishes	.
烘焙	豆子	—	他们	真的	是	主要的	菜肴	.

烤豆——它们确实是主菜。

[tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['prəʊtiːn] ['vælјuː] [ɒv; əv] [ðiːz] ['sænwɪtʃz] , [biː; bi] ['dʒenərəs] [wɪð] [ðə; ðɪ] ['fɪlɪŋ] .

To	increase	the	protein	value	of	these	sandwiches	,	be	generous	with	the	filling	.
到	增加	这	蛋白质	价值	的	这些	三明治	,	是	慷慨的	和	这	填充	.

为了增加这些三明治的蛋白质含量，馅料要多放一些。

[wʌn] - [fɔːθ] [kʌp] [ɒv; əv] ['fɪlɪŋ] , [spred] [klɪə(r)] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [edʒ] [ɒv; əv] [ðə; ðɪ] [bred] ,

One	-	fourth	cup	of	filling	,	spread	clear	to	the	edge	of	the	bread	,
一	-	第四	杯子	的	填充	,	传播	清除	到	这	边缘	的	这	面包	,

四分之一杯馅料，均匀涂抹至面包边缘。

[ɔː(r)] [ˌtuː'tuː] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [miːt] [ɔː(r)] [tʃiːz] , [ɪz] [nɒt] [tuː] [mʌtʃ] .

or	2	slices	of	meat	or	cheese	,	is	not	too	much	.
或者	2	切片	的	肉	或者	奶酪	,	是	不是	也	很多	.

或者两片肉或奶酪，也不算多。

['sæmən] [ɔ:(r)] [eg] ['sæləd][ɒn][ə; eɪ][rəʊl][ɪz][ə; eɪ]['betə(r)][meɪn] [dɪʃ] [ænd; ənd][mɔ:(r)] ['æpɪtaɪzɪŋ] [ɪf] [pɑ:t]

Salmon	or	egg	salad	on	a	roll	is	a	better	main	dish	and	more	appetizing	if	part
三文鱼	或者	蛋	沙拉	在	一个	卷	是	一个	更好的	主要的	盘子	和	更多的	令人垂涎的	如果	部分

[ɒv; əv][ðə; ðɪ][rəʊl][ɪz] [sku:p] [aʊt][tu:; tə] [meɪk] [ru:m] [fɔ:(r); fə(r)][mɔ:(r)] ['fɪlɪŋ] .

of	the	roll	is	scooped	out	to	make	room	for	more	filling	.
的	这	卷	是	抢先报道	出去	到	制作	房间	为了	更多的	填充	.

如果把卷饼的一部分挖空，腾出空间放入更多馅料，那么鲑鱼沙拉或鸡蛋沙拉卷饼就成了一道更好的主菜，也更美味。

[ju:z] ['sentəz] [æz; əz] [bred] [krʌmz] .

Use	centers	as	bread	crumbs	.
使用	中心	作为	面包	面包屑	.

把中心点当作面包屑。

[prə'vaɪd][və'raɪəti][ɪn] ['sænwɪʃz] [baɪ]['ju:zɪŋ] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ɒv; əv] [bred] .

Provide	variety	in	sandwiches	by	using	different	kinds	of	bread	.
提供	种类	在	三明治	经过	使用	不同的	种类	的	面包	.

使用不同种类的面包，让三明治更加丰富多样。

[fɔ:(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , “ [tʃi:z] [ɒn] [raɪ] ” [ɪz][ə; eɪ] ['feɪvərɪt] ,

For	instance	,	“	cheese	on	rye	”	is	a	favorite	,
为了	实例	,	“	奶酪	在	黑麦	”	是	一个	最喜欢的	,

例如，“奶酪黑麦面包”就很受欢迎。

[bʌt; bət] [tʃi:z] [ɒn] ['reɪzn] [bred] [ɔ:(r)]['bɒstən] [braʊn] [bred] [meɪ] [bi:; bi][ə; eɪ] ['welkəm] [tʃeɪndʒ] .

but	cheese	on	raisin	bread	or	Boston	brown	bread	may	be	a	welcome	change	.
但	奶酪	在	葡萄干	面包	或者	波士顿	棕色的	面包	可能	是	一个	欢迎	改变	.

但是，在葡萄干面包或波士顿黑面包上放些奶酪，或许会是一个令人欣喜的改变。

['veəri] [ðə; ðɪ] ['fɪlɪŋz] — [spred] ['sæləd] ['dresɪŋ] [ɔ:(r)] [prɪ'peəd] ['mʌstəd] , [t'ɒpt] [wɪð] [slaɪst]

Vary	the	fillings	—	spread	salad	dressing	or	prepared	mustard	,	topped	with	sliced
各不相同	这	填充物	—	传播	沙拉	敷料	或者	准备	芥末	,	顶峰	和	切片

['kju:kʌmbə(r)][ɔ:(r)][ə; eɪ] ['letɪs] [li:f] ,

cucumber	or	a	lettuce	leaf	,
黄瓜	或者	一个	莴苣	叶子	,

馅料可以变换——涂抹沙拉酱或芥末酱，上面放上黄瓜片或生菜叶，

['əʊvə(r)][ðə; ðɪ] [mi:t] [ɔ:(r)] [tʃi:z] ; [spred] [ə; eɪ] [θɪn] ['leɪə(r)][ɒv; əv]['dʒeli]['əʊvə(r)][ðə; ðɪ] ['pi:nʌt] ['bʌtə(r)]

over	the	meat	or	cheese	;	spread	a	thin	layer	of	jelly	over	the	peanut	butter
超过	这	肉	或者	奶酪	;	传播	一个	薄的	层	的	果冻	超过	这	花生	黄油

.

:

.

在肉或奶酪上；在花生酱上涂一层薄薄的果酱。

[traɪ] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ɒv; əv] [tʃi:z] .

Try	different	kinds	of	cheese	.
尝试	不同的	种类	的	奶酪	.

尝试不同种类的奶酪。

[ɔ:(r)] [meɪk] [ə; eɪ] [tʃi:z] [spred] :

Or	make	a	cheese	spread	:
或者	制作	一个	奶酪	传播	:

或者做一份奶酪酱：

[pʊt] [tʃi:z] [θru:] [ðə; ðɪ] [fu:d] ['tʃɒpə(r)] [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][dʒæm][ɔ:(r)] [mæʃt] [kʊkt] [fru:t] ,

Put	cheese	through	the	food	chopper	and	add	jam	or	mashed	cooked	fruit	,
放	奶酪	通过	这	食物	直升机	和	添加	果酱	或者	捣碎	煮熟	水果	,

将奶酪放入食物料理机中搅碎，加入果酱或捣碎的熟水果。

[ɔ:(r)]['sæləd] ['dresɪŋ] [wɪð] [tʃɒpt] ['ʌnjən] [ɔ:(r)] [swi:t] ['pɪkl] .

or	salad	dressing	with	chopped	onion	or	sweet	pickle	.
或者	沙拉	敷料	和	切碎	洋葱	或者	甜的	泡菜	.

或者加入切碎的洋葱或甜酸黄瓜的沙拉酱。

[fɔː(r); fə(r)] [fuːd] ['vælјuː][ænd; ənd][və'raɪəti] , [pæk] [ə; eɪ]['sæləd][ɒv; əv] [rɔː] [fruːts] [ɔː(r)]['vedʒtəb(ə)lz] [wɪð]

For	food	value	and	variety	,	pack	a	salad	of	raw	fruits	or	vegetables	with
为了	食物	价值	和	种类	,	盒	一个	沙拉	的	生的	水果	或者	蔬菜	和

[ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [lʌntʃ] .

the	sandwich	lunch	.
这	三明治	午餐	.

为了保证食物的营养价值和多样性，可以在三明治午餐里搭配一份新鲜水果或蔬菜沙拉。

[ɪf] [ðə; ði] ['sænwɪtʃz] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ləʊ] [ɪn]['prəʊtiːn] , [ɪn'kluːd] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [ɪn][ðə; ði]['sæləd]

If	the	sandwiches	are	a	little	low	in	protein	,	include	cottage	cheese	in	the	salad
如果	这	三明治	是	一个	小的	低的	在	蛋白质	,	包括	小屋	奶酪	在	这	沙拉

.

:

.

如果三明治蛋白质含量偏低，可以在沙拉中加入乡村奶酪。

['iːv(ə)n] [wɪð] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [griːnz] , ['sæləd] ['trævlz] [wel] [ɪn][ə; eɪ] ['kʌvəd] [kən'teɪnə(r)][ɒv; əv]

Even	with	dressing	and	greens	,	salad	travels	well	in	a	covered	container	of
甚至	和	敷料	和	青菜	,	沙拉	旅行	出色地	在	一个	涵盖	容器	的

['peɪpə(r)] , [glɑːs] , [ɔː(r)]['plæstɪk] .

paper	,	glass	,	or	plastic	.
纸	,	玻璃	,	或者	塑料	.

即使拌上沙拉酱和蔬菜，沙拉放在纸质、玻璃或塑料的带盖容器中也能很好地携带。

[hɒt] [suːps] , [stjuːz] , [ɔː(r)] ['tʃaʊdə(r)] — [meɪd] [wɪð] [miːts] , [fɪʃ] , [ɔː(r)] [biːnz] — [ɑː(r); ə(r)] [gʊd]

Hot	soups	,	stews	,	or	chowders	—	made	with	meats	,	fish	,	or	beans	—	are	good
热的	汤	,	炖菜	,	或者	浓汤	—	制成	和	肉类	,	鱼	,	或者	豆子	—	是	好的

['wɪntə(r)] [ə'dɪʃən] [tuː; tə][ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [lʌntʃ] .

winter	additions	to	the	sandwich	lunch	.
冬天	新增内容	到	这	三明治	午餐	.

用肉类、鱼类或豆类制成的热汤、炖菜或浓汤，是冬季午餐搭配三明治的好选择。

[æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] - [saɪz]['ɪnsjuleɪtɪd]['bɒt(ə)l][ɔː(r)][waɪd] - [maʊθ] [kən'teɪnə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm] [meɪ]

An	individual	-	size	insulated	bottle	or	wide	-	mouth	container	for	them	may
一个	个人	-	尺寸	绝缘的	瓶子	或者	宽的	-	嘴	容器	为了	他们	可能

[biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] [ɪn'vestmənt] ,

be	a	good	investment	,
是	一个	好的	投资	,

给他们买一个单人份的保温瓶或广口容器或许是个不错的选择。

[ɪf] [ðiːz] [hɒt] ['dɪʃɪz] ['kænɒt] [biː; bi] [bɔːt] [æt; ət] [skuːl] [ɔː(r)][æt; ət] [wɜːk] .

if	these	hot	dishes	cannot	be	bought	at	school	or	at	work	.
如果	这些	热的	菜肴	不能	是	买	在	学校	或者	在	工作	.

如果学校或工作场所买不到这些热菜。

[mɔɪst] , [sɒft] ['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋ] [ɔː(r)]['sæləd] ['mɪkstʃər] [meɪd] [wɪð] ['faɪnli] [tʃɒpt] [miːt] , [egz] ,

Moist	,	soft	sandwich	filling	or	salad	mixtures	made	with	finely	chopped	meat	,	eggs	,
潮湿	,	柔软的	三明治	填充	或者	沙拉	混合物	制成	和	精细地	切碎	肉	,	鸡蛋	,

湿润柔软的三明治馅料或沙拉混合物，由切碎的肉、鸡蛋等制成。

[ɔː(r)] [fɪʃ] [wɪð] ['sæləd] ['dresɪŋ] [spɔɪl] ['kwɪkli] [wen] ['temprətʃər] [ɑː(r); ə(r)] [haɪ] .

or	fish	with	salad	dressing	spoil	quickly	when	temperatures	are	high	.
或者	鱼	和	沙拉	敷料	剧透	迅速地	什么时候	温度	是	高的	.

或者，在高温下，拌有沙拉酱的鱼很容易变质。

[rɪ'frɪdʒəreɪt] [ɔːl] [sʌtʃ] ['mɪkstʃər] [ɪ'miːdiətli] ['ɑːftə(r)] ['baɪɪŋ] [ɔː(r)] ['meɪkɪŋ] [ðem; ðəm][ænd; ənd][juːz]

Refrigerate	all	such	mixtures	immediately	after	buying	or	making	them	and	use
冷藏	全部	这样的	混合物	立即地	后	购买	或者	制作	他们	和	使用

[ðem; ðəm] [wɪ'ðɪn] [ˌtuː'tuː] [deɪz] .

them	within	2	days	.
他们	之内	2	天	.

购买或制作此类混合物后，请立即冷藏，并在 2 天内使用。

[lʌntʃiz] [kən'teɪnɪŋ] [ðiːz] ['mɪkstʃər] [ɑː(r); ə(r)][best] [rɪ'frɪdʒəreɪtɪd] [ɪf] [ðeɪ] [hæv; həv][tuː; tə][stænd]

Lunches	containing	these	mixtures	are	best	refrigerated	if	they	have	to	stand
午餐	包含	这些	混合物	是	最好的	冷藏	如果	他们	有	到	站立

[mɔː(r)][ðæn; ðən][θriː][ɔː(r)][fɔːr] ['aʊəz] [bɪ'fɔː(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['iːt(ə)n] . -

more	than	3	or	4	hours	before	they	are	eaten	.	45
更多的	比	3	或者	4	小时	前	他们	是	吃	.	-

如果午餐中含有这些混合物，且食用前需要放置超过3到4个小时，最好冷藏保存。[45]

['sælədz]

Salads
沙拉

沙拉

[hæm][ænd; ənd] [eg] . — [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] , [juːz][wʌn] [tʃɒpt] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] , ¼ [kʌp]

Ham	and	Egg	.	—	For	each	serving	,	use	1	chopped	hard	-	cooked	egg	,	¼	cup
火腿	和	蛋	.	—	为了	每个	服务	,	使用	1	切碎	难的	-	煮熟	蛋	,	¼	杯子

[tʃɒpt] [kʊkt] [hæm] .

chopped	cooked	ham	.
切碎	煮熟	火腿	.

火腿和鸡蛋——每份使用 1 个切碎的煮鸡蛋，¼ 杯切碎的熟火腿。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['seləri] , [griːn] ['pepə(r)] , ['pɪkl] , [ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] [tuː; tə] [teɪst] .

Add	onion	,	celery	,	green	pepper	,	pickle	,	and	salad	dressing	to	taste	.
添加	洋葱	,	芹菜	,	绿色的	胡椒	,	泡菜	,	和	沙拉	敷料	到	品尝	.

根据口味加入洋葱、芹菜、青椒、酸黄瓜和沙拉酱。

[miːt] [ænd; ənd][ˌmækə'rəʊni] . — [mɪks]['iːkwəl] [pɑːts] [ɒv; əv] [kʊkt] [miːt] [ænd; ənd][ˌmækə'rəʊni] .

Meat	and	Macaroni	.	—	Mix	equal	parts	of	cooked	meat	and	macaroni	.
肉	和	通心粉	.	—	混合	平等的	部分	的	煮熟	肉	和	通心粉	.

肉和通心粉——将等量的熟肉和通心粉混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃɒpt] ['pɪklz] [ænd; ənd] ['seləri] [ænd; ənd] ['mɔɪsn] [wɪð] ['sæləd] ['dresɪŋ] .

Add	chopped	pickles	and	celery	and	moisten	with	salad	dressing	.
添加	切碎	泡菜	和	芹菜	和	濡	和	沙拉	敷料	.

加入切碎的酸黄瓜和芹菜，淋上沙拉酱。

[miːt] [ænd; ənd] [biːn] . — [juːz] ['ʃredɪd] [tʃɪpt] [biːf] , [ɔː(r)] [tʃɒpt] [kʊkt] [kɔːnd] [biːf] .

Meat	and	Bean	.	—	Use	shredded	chipped	beef	,	or	chopped	cooked	corned	beef	.
肉	和	豆	.	—	使用	碎	缺口	牛肉	,	或者	切碎	煮熟	咸	牛肉	.

肉和豆子——可以使用切碎的牛肉，或者切碎的熟咸牛肉。

[mɪks] [wɪð] ['eni] [kaɪnd][ɒv; əv] [kʊkt] [draɪ] [biːnz] ; [ˌeɪ diː 'diː] [daɪst] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [tɑːt] ['dresɪŋ] .

Mix	with	any	kind	of	cooked	dry	beans	;	add	diced	onion	and	tart	dressing	.
混合	和	任何	种类	的	煮熟	干燥	豆子	;	添加	切丁	洋葱	和	酸	敷料	.

与任何种类的煮熟的干豆混合；加入洋葱丁和酸味酱汁。

[pə'teɪtəʊ] [wɪð] [miːt] . — [mɪks] [kʌt] - [ʌp] [hæm] [ɔː(r)]['krʌmb(ə)ld]['beɪkən] [wɪð] [pə'teɪtəʊz] .

Potato	With	Meat	.	—	Mix	cut	-	up	ham	or	crumbled	bacon	with	potatoes	.
土豆	和	肉	.	—	混合	切	-	向上	火腿	或者	崩溃了	熏肉	和	土豆	.

土豆肉馅——将切碎的火腿或碎培根与土豆混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [kʌt] - [ʌp] ['pɪklz] , ['seləri] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] .

Add	cut	-	up	pickles	,	celery	,	onion	,	and	salad	dressing	.
添加	切	-	向上	泡菜	,	芹菜	,	洋葱	,	和	沙拉	敷料	.

加入切碎的酸黄瓜、芹菜、洋葱和沙拉酱。

[miːt] [ænd; ənd] [fruːt] . — [mɪks] ['eni] [kʌt] - [ʌp] [kʊkt] [miːt] [wɪð] ['seləri] [ænd; ənd]['reɪzɪnz][ɔː(r)] [rɔː]

Meat	and	Fruit	.	—	Mix	any	cut	-	up	cooked	meat	with	celery	and	raisins	or	raw
肉	和	水果	.	—	混合	任何	切	-	向上	煮熟	肉	和	芹菜	和	葡萄干	或者	生的

[draɪd]['eɪprɪkɒts] .

dried	apricots	.
干燥	杏子	.

肉和水果——将切碎的熟肉与芹菜和葡萄干或生杏干混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] [æz; əz] ['niːdɪd] .

Add	**salt**	**and**	**salad**	**dressing**	**as**	**needed**	**.**
添加	盐	和	沙拉	敷料	作为	需要	.

根据需要添加盐和沙拉酱。

[eg] [ænd; ənd] [biːt] . — [kəmˈbaɪn] [slaɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] [ænd; ənd] ['pɪkld] [biːts] .

Egg	**and**	**Beet**	**.**	**—**	**Combine**	**sliced**	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**and**	**pickled**	**beets**	**.**
蛋	和	甜菜	.	—	结合	切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	和	腌制	甜菜	.

鸡蛋和甜菜根——将切片的煮鸡蛋和腌甜菜根混合在一起。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['ʃredɪd] ['endaɪv; 'endɪv][ɔː(r)]['ʌðə(r)]['sæləd] [griːnz] .

Add	**shredded**	**endive**	**or**	**other**	**salad**	**greens**	**.**
添加	碎	苣荬菜	或者	其他	沙拉	青菜	.

加入切碎的菊苣或其他沙拉蔬菜。

[pæk] ['dresɪŋ] ['seprətli] .

Pack	**dressing**	**separately**	**.**
盒	敷料	分别地	.

敷料单独包装。

['kɪdni] [biːn] . — [kəmˈbaɪn] [dreɪnd] [kʊkt] ['kɪdni] [biːnz] , [kʌt] - [ʌp] ['seləri] , [dɪl] ['pɪklz] ,
Kidney **Bean** **.** **—** **Combine** **drained** **cooked** **kidney** **beans** **,** **cut** **-** **up** **celery** **,** **dill** **pickles** **,**
肾 豆 . — 结合 排水 煮熟 肾 豆子 , 切 - 向上 芹菜 , 莳萝 泡菜 ,
[ænd; ənd][kjuːbd] [tʃiːz] .
and **cubed** **cheese** **.**
和 立方 奶酪 .

芸豆——将沥干水分的煮熟芸豆、切碎的芹菜、莳萝泡菜和切丁的奶酪混合在一起。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˌmeɪəˈneɪz] .

Add	**mayonnaise**	**.**
添加	蛋黄酱	.

加入蛋黄酱。

[fɪʃ] . — [ʃred] ['leftəʊvə(r)] [kʊkt] [fɪʃ] — ['hælɪbət] , ['sæmən] , [ɔː(r)] [sɑːˈdiːnz] .

Fish	**.**	**—**	**Shred**	**leftover**	**cooked**	**fish**	**—**	**halibut**	**,**	**salmon**	**,**	**or**	**sardines**	**.**
鱼	.	—	撕碎	剩余物	煮熟	鱼	—	大比目鱼	,	三文鱼	,	或者	沙丁鱼	.

鱼——将剩下的熟鱼（大比目鱼、鲑鱼或沙丁鱼）撕成丝。

[kəmˈbaɪn] [wɪð] [kʌt] - [ʌp] ['seləri] , [kʊkt] ['piːz] , ['leмən][dʒuːs] , [ænd; ənd]['sæləd] ['dresɪŋ] .

Combine	**with**	**cut**	**-**	**up**	**celery**	**,**	**cooked**	**peas**	**,**	**lemon**	**juice**	**,**	**and**	**salad**	**dressing**	**.**
结合	和	切	-	向上	芹菜	,	煮熟	豌豆	,	柠檬	汁	,	和	沙拉	敷料	.

与切碎的芹菜、煮熟的豌豆、柠檬汁和沙拉酱混合。

['tʃɪkɪn] . — [mɪks]['iːkwəl] [pɑːts] [ɒv; əv] [kʌt] - [ʌp] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd][krɪsp] ['seləri] .

Chicken	**.**	**—**	**Mix**	**equal**	**parts**	**of**	**cut**	**-**	**up**	**cooked**	**chicken**	**and**	**crisp**	**celery**	**.**
鸡	.	—	混合	平等的	部分	的	切	-	向上	煮熟	鸡	和	脆	芹菜	.

鸡肉——将等量的切块熟鸡肉和脆芹菜混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː]['sæləd] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [θɪn] ['slaɪsɪz][ɒv; əv] [swiːt] ['pɪkl] [ɔː(r)] [stʌft] ['ɒlɪvz] .

Add	**salad**	**dressing**	**and**	**thin**	**slices**	**of**	**sweet**	**pickle**	**or**	**stuffed**	**olives**	**.**
添加	沙拉	敷料	和	薄的	切片	的	甜的	泡菜	或者	填充	橄榄	.

加入沙拉酱和切成薄片的甜酸黄瓜或酿橄榄。

['sænwɪtʃ] ['fɪlɪŋz]

Sandwich	**fillings**
三明治	填充物

三明治馅料

[slaɪst] [miːt] [ɔː(r)] [tʃiːz] . — [juːz] [tuː] ['slaɪsɪz] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz] [bɪˈtwiːn] .

Sliced	**Meat**	**or**	**Cheese**	**.**	**—**	**Use**	**two**	**slices**	**with**	**vegetables**	**between**	**.**
切片	肉	或者	奶酪	.	—	使用	二	切片	和	蔬菜	之间	.

切片肉或奶酪——用两片肉或奶酪，中间夹上蔬菜。

[gʊd] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] [ɑː(r); ə(r)] : [biːf] [wɪð] ['pɑːsli] [ɔː(r)] ['θɪnli] [slaɪst] [tə'mɑːtəʊ] [ænd; ənd] ['sæləd]
Good combinations are : Beef with parsley or thinly sliced tomato and salad
好的 组合 是 : 牛肉 和 香菜 或者 薄薄的 切片 番茄 和 沙拉
['dresɪŋ] ;
dressing ;
敷料 ;

比较好的搭配有：牛肉配欧芹或番茄薄片和沙拉酱；

[tʌŋ] [wɪð] ['wɔːtəkres] [ænd; ənd] ['sæləd] ['dresɪŋ] [ɔː(r)] [prɪ'peəd] ['mʌstəd] ; [tʃiːz] [wɪð] ['aɪðə(r)]
tongue with watercress and salad dressing or prepared mustard ; cheese with either
舌头 和 西洋菜 和 沙拉 敷料 或者 准备 芥末 ; 奶酪 和 任何一个
[ɒv; əv] [ðə; ði] [ə'bʌv] [ˌkɒmbɪ'neɪʃnz] ,
of the above combinations ,
的 这 多于 组合 ,

牛舌配西洋菜和沙拉酱或芥末酱；奶酪配以上任一组合。

[ɔː(r)] [wɪð] [dʒæm] , ['dʒeli] , [ɔː(r)] ['mɑːməleɪd] .
or with jam , jelly , or marmalade .
或者 和 果酱 , 果冻 , 或者 果酱 .

或者搭配果酱、果冻或橘子酱。

['beɪkən] . — ['krʌmb(ə)l] [krɪsp] [fraɪd] ['beɪkən] , [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ]
Bacon . — Crumble crisp fried bacon , and add it to one of the following
熏肉 . — 崩溃 脆 油煎 熏肉 , 和 添加 它 到 一 的 这 下列的
: ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] ,
: Cottage cheese ,
: 小屋 奶酪 ,

培根——将酥脆的煎培根切碎，加入以下食物之一：乡村奶酪，

[slaɪst] [tə'mɑːtəʊ] , [daɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] , [rɔː] ['kærəts] , ['ʌnjən] , [swiːt] [ɔː(r)] [dɪl] ['pɪklz] .
sliced tomato , diced hard - cooked egg , raw carrots , onion , sweet or dill pickles .
切片 番茄 , 切丁 难的 - 煮熟 蛋 , 生的 胡萝卜 , 洋葱 , 甜的 或者 莳萝 泡菜 .

番茄片、煮鸡蛋丁、生胡萝卜、洋葱、甜酸黄瓜或莳萝酸黄瓜。

[beɪkt] [biːn] . — [mæʃ] [kəʊld] [beɪkt] [biːnz] [ænd; ənd] ['mɔɪsn] [wɪð] [θɪk] ['tʃɪli] [sɔːs] .
Baked Bean . — Mash cold baked beans and moisten with thick chili sauce .
烘焙 豆 . — 捣碎 寒冷的 烘焙 豆子 和 濡 和 厚的 辣椒 酱 .

烤豆——将冷的烤豆捣碎，淋上浓稠的辣椒酱。

[ˌeɪ diː 'diː] [daɪst] [swiːt] ['pɪkl] [ænd; ənd] ['θɪnli] [slaɪst] ['ʌnjən] [ɔː(r)] ['kjuːkʌmbə(r)] .
Add diced sweet pickle and thinly sliced onion or cucumber .
添加 切丁 甜的 泡菜 和 薄薄的 切片 洋葱 或者 黄瓜 .

加入切丁的甜酸黄瓜和切成薄片的洋葱或黄瓜。

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] . — [mɪks] ['iːkwəl] [pɑːts] [ɒv; əv] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [tʃɒpt] ['reɪzɪnz] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)]
Peanut Butter . — Mix equal parts of peanut butter and chopped raisins or other
花生 黄油 . — 混合 平等的 部分 的 花生 黄油 和 切碎 葡萄干 或者 其他
[rɔː] [draɪd] [fruːt] .
raw dried fruit .
生的 干燥 水果 .

花生酱——将等量的花生酱和切碎的葡萄干或其他生干果混合。

[ɔː(r)] , [mɪks] [ðə; ði] ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] [wɪð] [daɪst] ['pɪkl] [ænd; ənd] [tʃɒpt] ['ʌnjən] .
Or , mix the peanut butter with diced pickle and chopped onion .
或者 , 混合 这 花生 黄油 和 切丁 泡菜 和 切碎 洋葱 .

或者，将花生酱与切丁的酸黄瓜和切碎的洋葱混合在一起。

[tʃiːz] ['sæləd] . — [daɪs] [tʃiːz] [faɪn] .
Cheese Salad . — Dice cheese fine .
奶酪 沙拉 . — 骰子 奶酪 美好的 .

奶酪沙拉——将奶酪切成细丁。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l] [tʃɒpt] [ˈʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] [ˈpepə(r)] [ɔː(r)] [ˈpɑːsli] , [ˈsiːz(ə)n] , [ænd; ənd]

Add	a	little	chopped	onion	and	green	pepper	or	parsley	,	season	,	and
添加	一个	小的	切碎	洋葱	和	绿色的	胡椒	或者	香菜	,	季节	,	和

[ˈmɔɪsn] [wɪð] [ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] .

moisten	with	salad	dressing	.
濡	和	沙拉	敷料	.

加入少许切碎的洋葱和青椒或欧芹，调味，并淋上沙拉酱。

[ˈkɒtɪdʒ] [tʃiːz] . — [mɪks] [ˈkɒtɪdʒ] [tʃiːz] [wɪð] [kʌt] - [ʌp] [ˈseləri] , [ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l][ˈgreɪtɪd] [ˈkærət] ,

Cottage	Cheese	.	—	Mix	cottage	cheese	with	cut	-	up	celery	,	a	little	grated	carrot	,
小屋	奶酪	.	—	混合	小屋	奶酪	和	切	-	向上	芹菜	,	一个	小的	磨碎的	胡萝卜	,

[daɪst] [ˈpɪklz] , [ænd; ənd] [nʌts] .

diced	pickles	,	and	nuts	.
切丁	泡菜	,	和	坚果	.

乡村奶酪——将乡村奶酪与切碎的芹菜、少许磨碎的胡萝卜、切丁的酸黄瓜和坚果混合。

[fɪʃ] . — [mɪks] [fleɪkt] [kʊkt] [fɪʃ] [wɪð] [tʃɒpt] [ˈkæbɪdʒ] , [ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] , [ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə]

Fish	.	—	Mix	flaked	cooked	fish	with	chopped	cabbage	,	salad	dressing	,	and	salt	to
鱼	.	—	混合	片状的	煮熟	鱼	和	切碎	卷心菜	,	沙拉	敷料	,	和	盐	到

[teɪst] .

taste	.
品尝	.

鱼——将煮熟的鱼片与切碎的卷心菜、沙拉酱和适量的盐混合。

[ɔː(r)] [mæʃ] [sɑːˈdiːnz] [wɪð] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] .

Or	mash	sardines	with	hard	-	cooked	egg	.
或者	捣碎	沙丁鱼	和	难的	-	煮熟	蛋	.

或者将沙丁鱼与煮熟的鸡蛋捣碎。

[eg] . — [kəmˈbaɪn] [daɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] , [ˈseləri] , [ænd; ənd] [ˈpɪklz] [wɪð] [prɪˈpeəd] [ˈmʌstəd]

Egg	.	—	Combine	diced	hard	-	cooked	egg	,	celery	,	and	pickles	with	prepared	mustard
蛋	.	—	结合	切丁	难的	-	煮熟	蛋	,	芹菜	,	和	泡菜	和	准备	芥末

[ænd; ənd][ˈsæləd] [ˈdresɪŋ] . -

and	salad	dressing	.	46
和	沙拉	敷料	.	-

鸡蛋——将切丁的煮熟鸡蛋、芹菜和酸黄瓜与准备好的芥末和沙拉酱混合。46

[ˈʌðə(r)] [meɪn] [ˈdɪʃɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [lʌntʃ] [bɒks]

Other	main	dishes	for	the	lunch	box
其他	主要的	菜肴	为了	这	午餐	盒子

午餐盒里的其他主菜

[hɒt] [suːp] . — [ˌeɪ diː ˈdiː] [θɪn] [ˈslaɪsɪz][ɒv; əv][ˈfræŋkfɜːtə(r)][ɔː(r)] [viˈenə] [ˈsɒsɪdʒ] [tuː; tə][splɪt] - [piː] [ɔː(r)]

Hot	Soup	.	—	Add	thin	slices	of	frankfurter	or	Vienna	sausage	to	split	-	pea	or
热的	汤	.	—	添加	薄的	切片	的	法兰克福香肠	或者	维也纳	香肠	到	分裂	-	豌豆	或者

[biːn] [suːp] .

bean	soup	.
豆	汤	.

热汤——在豌豆汤或豆汤中加入切成薄片的法兰克福香肠或维也纳香肠。

[pæk] [sʌm; səm] [tʃiːz] [tuː; tə][gəʊ] [wɪð] [ˈvedʒtəb(ə)l][ɔː(r)] [kriːm] [suːp] [ɔː(r)] [kɔːn] [ˈtʃaʊdə(r)] .

Pack	some	cheese	to	go	with	vegetable	or	cream	soup	or	corn	chowder	.
盒	一些	奶酪	到	去	和	蔬菜	或者	奶油	汤	或者	玉米	浓汤	.

带些奶酪，可以搭配蔬菜汤、奶油汤或玉米浓汤一起吃。

[hiːt] [suːps] [ˈveri] [hɒt] ; [pæk] [ɪn][ˈɪnsjʊleɪtɪd][kənˈteɪnə(r)] .

Heat	soups	very	hot	;	pack	in	insulated	container	.
热	汤	非常	热的	;	盒	在	绝缘的	容器	.

将汤加热至滚烫；装入保温容器中。

[miːt] [stjuːz] . — [ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [stjuː] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd]['greɪvi] , [kept] [hɒt][ɪn][æn; ən]

Meat	Stews	.	—	A	favorite	stew	with	vegetables	and	gravy	,	kept	hot	in	an
肉	炖菜	.	—	一个	最喜欢的	炖	和	蔬菜	和	肉汁	,	保留	热的	在	一个

['ɪnsjuleɪtɪd][kən'teɪnə(r)][ʌn'tɪl] [lʌntʃ] [taɪm] ,

insulated	container	until	lunch	time	,
绝缘的	容器	直到	午餐	时间	,

炖肉——一道备受欢迎的炖菜，配上蔬菜和肉汁，放在保温容器中保温至午餐时间。

[ɪz][ə; eɪ] ['welkəm] ['wɪntə(r)] [dɪʃ] .

is	a	welcome	winter	dish	.
是	一个	欢迎	冬天	盘子	.

这是一道很受欢迎的冬季菜肴。

[beɪkt] [biːnz] , [kɔːnd] [biːf] [hæʃ] , [kriːmd] [miːts] , [ɔː(r)] [egz] . — [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][kəʊld] -

Baked	Beans	,	Corned	Beef	Hash	,	Creamed	Meats	,	or	Eggs	.	—	These	are	cold	-
烘焙	豆子	,	咸	牛肉	哈希	,	奶油	肉类	,	或者	鸡蛋	.	—	这些	是	寒冷的	-

['weðə(r)] ['dɪʃɪz] .

weather	dishes	.
天气	菜肴	.

烤豆、咸牛肉杂烩、奶油肉或鸡蛋——这些都是适合寒冷天气食用的菜肴。

[pæk] [hɒt][ɪn]['speʃ(ə)l]['ɪnsjuleɪtɪd][kən'teɪnə(r)] .

Pack	hot	in	special	insulated	container	.
盒	热的	在	特别的	绝缘的	容器	.

用特制保温容器热包装。

[tʃiːz] . — [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [slaɪs] [ɒv; əv] [tʃiːz] [ɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [tiːmz] [wel] [wɪð]

Cheese	.	—	A	large	slice	of	cheese	or	serving	of	cottage	cheese	teams	well	with
奶酪	.	—	一个	大的	片	的	奶酪	或者	服务	的	小屋	奶酪	团队	出色地	和

[fruːt] [ɪn] ['sʌmə(r)] [lʌntʃiz] .

fruit	in	summer	lunches	.
水果	在	夏天	午餐	.

奶酪——一大块奶酪或一份乡村奶酪与水果是夏季午餐的绝佳搭配。

['devəld] [egz] . — [mæʃ] , ['siːz(ə)n] , [ænd; ənd] ['mɔɪsn] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] [jəʊk] [æz; əz]['juːʒuəl] .

Deviled	Eggs	.	—	Mash	,	season	,	and	moisten	hard	-	cooked	egg	yolks	as	usual	.
魔鬼	鸡蛋	.	—	捣碎	,	季节	,	和	濡	难的	-	煮熟	蛋	蛋黄	作为	通常	.

魔鬼蛋——将煮熟的蛋黄捣碎、调味并使其湿润，如同平常一样。

[ˌeɪ diː 'diː] ['faɪnli] [tʃɒpt] ['piːnʌts] [ɔː(r)] [kʊkt] [miːt] [bɪ'fɔː(r)] ['stʌfɪŋ] [ðə; ði] [eg] ['waɪts] [wɪð] [ðə; ði]

Add	finely	chopped	peanuts	or	cooked	meat	before	stuffing	the	egg	whites	with	the
添加	精细地	切碎	花生	或者	煮熟	肉	前	馅	这	蛋	白人	和	这

[jəʊk]['mɪkstʃə(r)] .

yolk	mixture	.
蛋黄	混合物	.

在将蛋黄混合物填入蛋白之前，先加入切碎的花生或熟肉。

['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] [tʃɒp] . — ['jɛstərdeɪz] ['drʌmstɪk] [ɔː(r)] [pɔːk] [tʃɒp] [meɪks] [ə; eɪ] [meɪn] [dɪʃ] [tuː; tə] [iːt]

Chicken	or	Chop	.	—	Yesterday's	drumstick	or	pork	chop	makes	a	main	dish	to	eat
鸡	或者	劈	.	—	昨天的	鸡腿	或者	猪肉	劈	制作	一个	主要的	盘子	到	吃

[aʊt] [ɒv; əv][hænd] .

out	of	hand	.
出去	的	手	.

鸡肉或猪排——昨天剩下的鸡腿或猪排可以做成一道可以直接吃的主菜。

[slaɪst] [miːt] . — [spred] [tuː] ['slaɪsɪz][ɒv; əv][hæm][ɔː(r)]['ʌðə(r)] [miːt] [wɪð] [tʃɒpt] ['vedʒtəb(ə)lz]

Sliced	Meat	.	—	Spread	two	slices	of	ham	or	other	meat	with	chopped	vegetables
切片	肉	.	—	传播	二	切片	的	火腿	或者	其他	肉	和	切碎	蔬菜

[ænd; ənd]['sælәd] ['dresɪŋ] .

and	salad	dressing	.
和	沙拉	敷料	.

切片肉——将两片火腿或其他肉类与切碎的蔬菜和沙拉酱一起涂抹。

[rəʊl] , [ænd; ənd]['fɑːs(ə)n] [wɪð] ['tuːθˌpɪks] .
Roll , and fasten with toothpicks .
卷 , 和 系 和 牙签 .

卷起来，用牙签固定。

[sməʊkt] [fɪʃ] . — [bəʊn][ænd; ənd][skɪn] ['piːsɪz] ; [pæk][baɪ] [ðəm'selvz] .
Smoked Fish . — Bone and skin pieces ; pack by themselves .
熏制 鱼 . — 骨 和 皮肤 件 ; 盒 经过 他们自己 .

熏鱼——带骨带皮，单独包装。

[dreɪn][ɔɪl] - [pækt] [sɑː'diːnz] ; [ræp] [wel] .
Drain oil - packed sardines ; wrap well .
流走 油 - 包装 沙丁鱼 ; 裹 出色地 .

将油浸沙丁鱼沥干水分，用保鲜膜包裹好。

['lʌntʃən] [miːts] . — ['meni] ['redi] - [tuː; tə] - [sɜːv] [miːts] — ['lɪvə(r)] ['sɒsɪdʒ] , [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] ,
Luncheon Meats . — Many ready - to - serve meats — liver sausage , bologna ,
午餐 肉类 . — 许多 准备好 - 到 - 服务 肉类 — 肝 香肠 , 博洛尼亚 ,
[sə'lɑːmi] ,
salami ,
萨拉米香肠 ,

午餐肉——多种即食肉类——肝肠、博洛尼亚香肠、萨拉米香肠、

[spaɪst] [miːt] [ləʊvz] — [gɪv] [æz; əz] [haɪ] ['prəʊtiːn]['vælјuː][pə(r)] [paʊnd] [æz; əz] [freʃ] [miːts] .
spiced meat loaves — give as high protein value per pound as fresh meats .
加香料 肉 面包 — 给 作为 高的 蛋白质 价值 每 磅 作为 新鲜的 肉类 .

香料肉饼——每磅所含蛋白质与新鲜肉类一样多。

[kiːp] [kəʊld] , [ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [lʌntʃ] [lɑːst] .
Keep cold , add to lunch last .
保持 寒冷的 , 添加 到 午餐 最后的 .

冷藏保存，最后加入午餐中。

[tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði] [lʌntʃ] - [bɒks] [miːl]
To complete the lunch - box meal
到 完全的 这 午餐 - 盒子 一顿饭

为了完善午餐盒餐

[plæn][ðə; ði] [lʌntʃ] - [bɒks] [miːl] [tuː; tə] [ɪn'kluːd] ['kɔntræsts][ɪn] ['fleɪvəz] [ænd; ənd] ['tekstʃər] .
Plan the lunch - box meal to include contrasts in flavors and textures .
计划 这 午餐 - 盒子 一顿饭 到 包括 对比 在 口味 和 纹理 .

设计午餐盒饭时，要注重口味和口感上的对比。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][mɔː(r)] ['æpɪtaɪzɪŋ] [wen] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['sʌmθɪŋ] [mɔɪst] [tuː; tə] ['ɒfset] [ðə; ði][draɪ] [fuːdz] ,
It is more appetizing when it contains something moist to offset the dry foods ,
它 是 更多的 令人垂涎的 什么时候 它 包含 某物 潮湿 到 抵消 这 干燥 食物 ,

如果里面加入一些湿润的食物来中和干燥的食物，会更美味。

[tɑːt] [fuːdz] [tuː; tə] ['ɒfset] [ðə; ði] [swiːt] , [ænd; ənd][krɪsp] [fuːdz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [sɒft] .
tart foods to offset the sweet , and crisp foods as well as soft .
酸 食物 到 抵消 这 甜的 , 和 脆 食物 作为 出色地 作为 柔软的 .

酸味食物可以中和甜味，脆味食物和软味食物也可以搭配。

['reliʃ] . — [rɔː] ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] ['pɪklz] [ˌeɪ diː 'diː] ['krɪspnəs] [tuː; tə][ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [lʌntʃ] .
Relishes . — Raw vegetables and pickles add crispness to the sandwich lunch .
调味品 . — 生的 蔬菜 和 泡菜 添加 脆度 到 这 三明治 午餐 .

佐料——生蔬菜和腌菜为三明治午餐增添了爽脆口感。

[traɪ] ['kærət] [ænd; ənd] ['seləri] [stɪks] , ['piːsɪz] [ɒv; əv] ['kɒliflaʊə(r)] [ɔː(r)] ['tɜːnɪp] , [slaɪst] ['kjuːkʌmbə(r)] [ɔː(r)]
Try **carrot** **and** **celery** **sticks** **,** **pieces** **of** **cauliflower** **or** **turnip** **,** **sliced** **cucumber** **or**
尝试 胡萝卜 和 芹菜 棍子 , 件 的 菜花 或者 芜菁 , 切片 黄瓜 或者
['ʌnjən] ,
onion **,**
洋葱 ,

可以试试胡萝卜条和芹菜条、花椰菜块或芜菁块、黄瓜片或洋葱片。

[ɔː(r)] [krɪsp] ['letɪs] [liːvz] [rəʊld] [tə'geðə(r)] .
or **crisp** **lettuce** **leaves** **rolled** **together** **.**
或者 脆 莴苣 树叶 滚动 一起 .

或者将爽脆的生菜叶卷在一起。

[dɪ'zɜːts] . — [wɪð] [suːp] [ɔː(r)] ['sæləd] , [juːz] [keɪk] [ɔː(r)] ['kʊkiz] [fɔː(r); fə(r)] ['kɒntrɑːst] .
Desserts **.** **—** **With** **soup** **or** **salad** **,** **use** **cake** **or** **cookies** **for** **contrast** **.**
甜点 . — 和 汤 或者 沙拉 , 使用 蛋糕 或者 曲奇饼 为了 对比 .

甜点——搭配汤或沙拉时，可以用蛋糕或饼干来形成对比。

[ɪf] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [ɪz] ['sænwɪtʃz] , [tʃuːz] [ə; eɪ] ['dʒuːsi] [freʃ] [fruːt] .
If **the** **main** **dish** **is** **sandwiches** **,** **choose** **a** **juicy** **fresh** **fruit** **.**
如果 这 主要的 盘子 是 三明治 , 选择 一个 多汁的 新鲜的 水果 .

如果主菜是三明治，那就选择多汁的新鲜水果。

[freʃ] [fruːts] [ɑː(r); ə(r)] ['iːzi] [tuː; tə] [pæk] [ænd; ənd] ['pɒpjələ(r)] .
Fresh **fruits** **are** **easy** **to** **pack** **and** **popular** **.**
新鲜的 水果 是 简单的 到 盒 和 受欢迎的 .

新鲜水果易于包装，而且很受欢迎。

[æz; əz] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['ɒf(ə)n] - [juːst] ['æplz] , ['ɒrɪndʒɪz] , [ænd; ənd] [bə'nɑːnəz] , [traɪ]
As **a** **change** **from** **the** **often** **-** **used** **apples** **,** **oranges** **,** **and** **bananas** **,** **try**
作为 一个 改变 从 这 经常 - 用过的 苹果 , 橙子 , 和 香蕉 , 尝试
[plʌmz] , [greɪps] , [ænd; ənd] [peəz] [ɪn] ['siːz(ə)n] .
plums **,** **grapes** **,** **and** **pears** **in** **season** **.**
李子 , 葡萄 , 和 梨 在 季节 .

除了常用的苹果、橙子和香蕉之外，还可以尝试应季的李子、葡萄和梨。

[beɪkt] [ænd; ənd] [kænd] [fruːts] ['træv(ə)l] [wel] [ɪn] ['kʌvəd] [kən'teɪnə(r)z] — [glɑːs] , ['plæstɪk] , [ɔː(r)]
Baked **and** **canned** **fruits** **travel** **well** **in** **covered** **containers** **—** **glass** **,** **plastic** **,** **or**
烘焙 和 罐装 水果 旅行 出色地 在 涵盖 容器 — 玻璃 , 塑料 , 或者
['peɪpə(r)] .
paper **.**
纸 .

烘焙水果和罐装水果用带盖容器（玻璃、塑料或纸质）运输效果很好。

[traɪ] [æn; ən] [ə'keɪʒən(ə)l] [beɪkt] [peə(r)] [ɔː(r)] [piːtʃ] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] ['æp(ə)l] .
Try **an** **occasional** **baked** **pear** **or** **peach** **,** **as** **well** **as** **apple** **.**
尝试 一个 偶然 烘焙 梨 或者 桃 , 作为 出色地 作为 苹果 .

可以偶尔尝试烤梨或烤桃子，以及苹果。

[swiːt] [fruːt] [dɪ'zɜːts] [laɪk] [paɪ] [ɔː(r)] ['fruːtkeɪk] [ɔː(r)] [fruːt] - [fɪld] ['kʊkiz] [teɪst] [best] ['ɑːftə(r)] [ə; eɪ] [tɑːt]
Sweet **fruit** **desserts** **like** **pie** **or** **fruitcake** **or** **fruit** **-** **filled** **cookies** **taste** **best** **after** **a** **tart**
甜的 水果 甜点 喜欢 馅饼 或者 水果蛋糕 或者 水果 - 已填 曲奇饼 品尝 最好的 后 一个 酸
['sæləd] [ɔː(r)] [ə; eɪ] [mɪlk] - ['fleɪvəd] [suːp] .
salad **or** **a** **milk** **-** **flavored** **soup** **.**
沙拉 或者 一个 牛奶 - 调味 汤 .

像馅饼、水果蛋糕或水果夹心饼干这样的甜水果甜点，在享用完酸爽的沙拉或奶味浓汤后味道最佳。

[beɪkt] ['kʌstəd] [ɑː(r); ə(r)] [gʊd] [tuː; tə] [juːz] [wen] [ðə; ði] [meɪn] [dɪʃ] [ɪz] [ləʊ] [ɪn] ['prəʊtiːn] .
Baked **custards** **are** **good** **to** **use** **when** **the** **main** **dish** **is** **low** **in** **protein** **.**
烘焙 蛋奶冻 是 好的 到 使用 什么时候 这 主要的 盘子 是 低的 在 蛋白质 .

当主菜蛋白质含量较低时，烤蛋奶冻是一个不错的选择。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [best] [nɒt][tuː; tə][juːz] [keɪk] [wɪð] [kriːm] [ˈfɪlɪŋ] , [ɔː(r)] [kriːm] [paɪ][ɔː(r)] [kriːm] [pʌfs] .

It	is	best	not	to	use	cake	with	cream	filling	,	or	cream	pie	or	cream	puffs	.
它	是	最好的	不是	到	使用	蛋糕	和	奶油	填充	,	或者	奶油	馅饼	或者	奶油	泡芙	.

最好不要使用奶油馅蛋糕、奶油派或泡芙。

[ðə; ði] [ˈfɪlɪŋz] [spɔɪl] [ˈiːzəli] [ɪn] [hɒt] [ˈweðə(r)] ,

The	fillings	spoil	easily	in	hot	weather	,
这	填充物	剧透	容易地	在	热的	天气	,

馅料在炎热天气下容易变质。

[ɔː(r)] [ˈiːv(ə)n] [ɪn] [ˈwɪntə(r)] [ɪf] [ðə; ði] [lʌntʃ] [ɪz] [nɒt] [kept] [ɪn] [ə; eɪ] [kuːl] [pleɪs] . -

or	even	in	winter	if	the	lunch	is	not	kept	in	a	cool	place	.	47
或者	甚至	在	冬天	如果	这	午餐	是	不是	保留	在	一个	凉爽的	地方	.	-

即使在冬天，如果午餐没有放在阴凉处保存，也会造成问题。47

[ˈɪndeks] [tuː; tə] [ˈresəpɪz]

Index	to	Recipes
指数	到	食谱

食谱索引

[peɪdʒ]

Page
页

页

[biːn] ([es]) , [draɪ] —

Bean	(	s	)	,	dry	—
豆	(	s	)	,	干燥	—

干豆——

[beɪkt] , [ˈtʃɪli] , [wɪð] hamburger37

baked	,	chili	,	with	hamburger37
烘焙	,	辣椒	,	和	hamburger37

烤辣椒汉堡37

[beɪkt] , quick38

baked	,	quick38
烘焙	,	quick38

烘焙，快速38

chowder39

chowder39
chowder39

杂烩汤39

creole38

creole38
creole38

克里奥尔语38

[ˈhɒpɪŋ] john39

hopping	john39
跳跃	john39

跳跃的约翰39

[hɒt] pot37

hot	pot37
热的	pot37

火锅37

[ˈsæləd] , hot38

salad	,	hot38
沙拉	,	hot38

沙拉，热38

soup37
soup37
soup37

汤37

[stjuː] ， savory39
stew **，** **savory39**
炖 ， savory39

炖菜，美味39

[siː] [ˈɔːlsəʊ] [ˈsɒɪbiːn] .
See **also** **Soybean** **.**
看 还 大豆 .

另见大豆。

“ [bɔɪld] ” dinner8
“ **Boiled** **”** **dinner8**
“ 煮沸 ” dinner8

“水煮”晚餐8

[tʃiːz] —
Cheese **—**
奶酪 —

奶酪-

[beɪkt] [wɪð] macaroni34
baked **with** **macaroni34**
烘焙 和 macaroni34

用通心粉烤制34

[ˈkɒtɪdʒ] , [ɪn] salads35
cottage **,** **in** **salads35**
小屋 ，在 salads35

小屋，在沙拉35

[ˈkɒtɪdʒ] ， sandwich35
cottage **,** **sandwich35**
小屋 ， sandwich35

小屋，三明治35

fondue34
fondue34
fondue34

fondue34

puff34
puff34
puff34

puff34

[ˈræbɪt] ([ˈreəbɪt]) -
rabbit **(** **rarebit** **)** **35**
兔子 （ 稀有比特 ） -

兔子（干酪）35

[ˈtʃɪkɪn] —
Chicken **—**
鸡 —

鸡-

[ə; eɪ][lɑː] king20
a **la** **king20**
一个 拉 king20

国王20

curried17
curried17
curried17

咖喱17

steamed16
steamed16
steamed16

蒸熟16

stewed16
stewed16
stewed16

炖16

timbales20
timbales20
timbales20

timbales20

[wɪð] dumplings16
with **dumplings16**
和 dumplings16

配饺子16

[wɪð] rice42
with **rice42**
和 rice42

配米饭42

['tʃɪli] [kɒn] carne39
Chili **con** **carne39**
辣椒 康 carne39

辣椒肉酱39

[tʃɒp] ['suː.i] —
Chop **suey** **—**
劈 苏伊 —

杂碎——

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

省钱的主菜(Money-Saving Main Dishes)
第5/5页

meat19
meat19
meat19

肉19

['vedʒtəb(ə)l] [wɪð] soybeans38
vegetable **with** **soybeans38**
蔬菜 和 soybeans38

含大豆的蔬菜38

Dumplings16
Dumplings16
Dumplings16

饺子16

[eg] ([es]) —
Egg **(** **s** **)** **—**
蛋 (s) —

蛋（们）—

[ænd; ənd] [təʊst] special29
and **toast** **special29**
和 吐司 special29

和特制吐司29

['devəld] , hot29
deviled **,** **hot29**
魔鬼 , hot29

魔鬼般的，hot29

eggaroni31
eggaroni31
eggaroni31

蛋黄通心粉31

[ɪn][pə'teɪtəʊ] nests32
in **potato** **nests32**
在 土豆 nests32

在土豆巢中32

['ɒmlət] —
omelet **—**
煎蛋卷 —

煎蛋卷——

noodle43
noodle43
noodle43

noodle43

spanish31
spanish31
spanish31

西班牙语31

['skræmb(ə)ld] —
scrambled **—**
打乱 —

打乱——

mexican29
mexican29
mexican29

墨西哥29

[wɪð] ['lʌntʃən] meat30
with **luncheon** **meat30**
和 午餐 meat30

含午餐肉30

[wɪð] potatoes32
with **potatoes32**
和 potatoes32

加土豆32

[ʃɜːd] —
shirred **—**
褶皱 —

褶皱——

[ɒn] spinach30
on **spinach30**
在 spinach30

菠菜30

[wɪð] cheese30
with **cheese30**
和 cheese30

加奶酪30

[fɪʃ] —
Fish **—**
鱼 —

鱼-

[ænd; ənd] noodles24
and **noodles24**
和 noodles24

和 Noodles24

[ænd; ənd][pə'teɪtəʊ] puffs24
and **potato** **puffs24**
和 土豆 puffs24

和土豆泡芙24

[beɪkt] [ɪn] milk25
baked **in** **milk25**
烘焙 在 milk25

用牛奶烘烤25

balls24
balls24
balls24

balls24

['fɪlɪt] —
fillets **—**
鱼片 —

鱼片——

fried25
fried25
fried25

fried25

['ʌv(ə)n] - fried25
oven **-** **fried25**
烤箱 - fried25

烤箱炸25

stuffed26
stuffed26
stuffed26

填充26

patties24
patties24
patties24

patties24

[wɪð] ['kʌri] sauce27
with **curry** **sauce27**
和 咖喱 sauce27

加咖喱酱27

[si:] ['ɔ:lsəʊ] ['sæmən] ; [ʃrɪmp] ; ['tju:nə] .
See **also** **Salmon** **;** **Shrimp** **;** **Tuna** **.**
看 还 三文鱼 ; 虾 ; 金枪鱼 .

另见：鲑鱼；虾；金枪鱼。

['fræŋkfɜ:tə(r)] [ænd; ənd] [pə'teɪtəʊ] soup22
Frankfurter **and** **potato** **soup22**
法兰克福 和 土豆 soup22

法兰克福香肠和土豆汤22

[frentʃ] [təʊst] [wɪð] [tə'mɑ:təʊ] - [mi:t] sauce41
French **toast** **with** **tomato** **-** **meat** **sauce41**
法语 吐司 和 番茄 - 肉 sauce41

法式吐司配番茄肉酱41

['grɪdlˌkeɪk] —
Griddlecakes **—**
煎饼 —

煎饼——

apple41
apple41
apple41

apple41

['əʊtmi:l] , [wɪð] sausages41
oatmeal **,** **with** **sausages41**
麦片 , 和 sausages41

燕麦粥配香肠41

[hæm] [ænd; ənd] ['skæləpt; 'skɒləpt] potatoes13
Ham **and** **scalloped** **potatoes13**
火腿 和 扇贝状的 potatoes13

火腿和焗土豆13

[hæʃ] —
Hash **—**
哈希 —

哈希—

browned19
browned19
browned19

browned19

cakes19
cakes19
cakes19

cakes19

['hɒpɪŋ] john39
Hopping **john39**
跳跃 john39

跳跃的约翰39

['kɪdni] stew9
Kidney **stew9**
肾 stew9

腰子炖菜9

[læm] , curried21
Lamb **,** **curried21**
羊肉 , curried21

咖喱羊肉21

['lentl] soup37
Lentil **soup37**
扁豆 soup37

扁豆汤37

['lɪvə(r)] loaf14
Liver **loaf14**
肝 loaf14

肝肉饼14

[lʌntʃ] - [bɒks] suggestions45 , -
Lunch **-** **box** **suggestions45** **,** **46**
午餐 - 盒子 suggestions45 , -

午餐盒建议45、46

[ˌmækə'rəʊni][ænd; ənd] [tʃiːz] , baked34
Macaroni **and** **cheese** **,** **baked34**
通心粉 和 奶酪 , baked34

烤通心粉和奶酪34

[miːt] —
Meat **—**
肉 —

肉-

[ænd; ənd] [mæʃt] [pə'teɪtəʊ] pie13
and **mashed** **potato** **pie13**
和 捣碎 土豆 pie13

还有土豆泥派13

[ænd; ənd][pə'teɪtəʊ] cakes13
and **potato** **cakes13**
和 土豆 cakes13

和土豆饼13

[bɔːlz] [ænd; ənd][tə'mɑːtəʊ] sauce8
balls **and** **tomato** **sauce8**
球 和 番茄 sauce8

丸子和番茄酱8

['hæmbɜ:gə(r)] , [wɪð] ['tʃɪli] beans37
hamburger , with chili beans37
汉堡包 , 和 辣椒 beans37

汉堡，配辣椒豆37

hash19
hash19
hash19

哈希19

[ləʊf] , soy9
loaf , soy9
面包 , soy9

面包，大豆9

['lʌntʃən] —
luncheon —
午餐 —

午餐-

[ænd; ənd]['skræmb(ə)ld] eggs30
and scrambled eggs30
和 打乱 eggs30

还有炒鸡蛋30

“ [bɜ·dz] ” -
“ birds ” 21
“ 鸟类 ” -

“鸟类”21

broiled21
broiled21
broiled21

烤21

cups21
cups21
cups21

21杯

salad21
salad21
salad21

沙拉21

['pætiz] , scotch8
patties , scotch8
肉饼 , scotch8

肉饼，苏格兰威士忌8

pies13 , - , -
pies13 , 21 , 43
pies13 , - , -

pies13、21、43

potatoburgers13
potatoburgers13
potatoburgers13

土豆汉堡13

[tə'mɑ:təʊ] - [mi:t] sauce41
tomato - meat sauce41
番茄 - 肉 sauce41

番茄肉酱41

[siː] ['ɔːlsəʊ] ['kɪdnɪ] ; [læm] ; ['lɪvə(r)] ; [pɔːk] .
See also Kidney ; Lamb ; Liver ; Pork .
看 还 肾 ; 羊肉 ; 肝 ; 猪肉 .

另见：肾脏；羊肉；肝脏；猪肉。

['nuːd(ə)l] ([es]) —
Noodle (s) —
面条 (s) —

面条）-

[ænd; ənd] fish24
and fish24
和 fish24

和 fish24

omelet43
omelet43
omelet43

omelet43

['westən] style43
western style43
西 style43

西式43

[piː] ([es]) , [draɪ] —
Pea (s) , dry —
豌豆 (s) , 干燥 —

干豌豆—

['hɒpɪŋ] john39
hopping john39
跳跃 john39

跳跃的约翰39

[hɒt] pot37
hot pot37
热的 pot37

火锅37

soup37
soup37
soup37

汤37

[stjuː] , savory39
stew , savory39
炖 , savory39

炖菜，美味39

['pepəz] , [griːn] , stuffed22
Peppers , green , stuffed22
辣椒 , 绿色的 , stuffed22

青椒，酿馅22

[pɔːk] —
Pork —
猪肉 —

猪肉-

[ænd; ənd][pə'teɪtəʊ] fry19
and potato fry19
和 土豆 fry19

和炸土豆19

scrapple42
scrapple42
scrapple42

scrapple42

['ʃəʊldə(r)] ， stuffed10
shoulder ， stuffed10
肩膀 ， stuffed10

肩部，填充10

souffle22
souffle22
souffle22

souffle22

['speərɪbz] ， [swiːt] - sour10
spareribs ， sweet - sour10
排骨 ， 甜的 - sour10

排骨，糖醋10

[pə'teɪtəʊ] ([iːz]) —
Potato (es) —
土豆 (es) —

土豆——

[ænd; ənd] [eg] scramble32
and egg scramble32
和 蛋 scramble32

和炒蛋32

[ænd; ənd]['fræŋkfɜːtə(r)] soup22
and frankfurter soup22
和 法兰克福香肠 soup22

还有法兰克福香肠汤22

[ænd; ənd] [miːt] cakes13
and meat cakes13
和 肉 cakes13

和肉饼13

[ænd; ənd] [miːt] pie13
and meat pie13
和 肉 pie13

和肉馅饼13

[ænd; ənd] [pɔːk] fry19
and pork fry19
和 猪肉 fry19

和炸猪肉19

[miːt] - potatoburgers13
meat - potatoburgers13
肉 - potatoburgers13

肉土豆汉堡13

[nests] [wɪð] eggs32
nests with eggs32
巢穴 和 eggs32

有蛋的巢32

['skæləpt; 'skɒləpt] [wɪð] ham13
scalloped with ham13
扇贝状的 和 ham13

扇贝配火腿13

['pəʊltri] .
Poultry .
家禽 .

家禽。

[si:] ['tʃɪkɪn] ; ['tɜ:ki] .
See Chicken ; Turkey .
看 鸡 ; 火鸡 .

参见鸡肉；火鸡。

[raɪs] [wɪð] chicken42
Rice with chicken42
米 和 chicken42

鸡肉饭42

['sælədz] —
Salads —
沙拉 —

沙拉——

[bi:n] , hot38
bean , hot38
豆 , hot38

豆子，hot38

['kɒtɪdʒ] cheese35
cottage cheese35
小屋 cheese35

乡村奶酪35

[lʌntʃ] - box45
lunch - box45
午餐 - box45

午餐盒45

['lʌntʃən] meat21
luncheon meat21
午餐 meat21

午餐肉21

['tju:nə] , jellied25
tuna , jellied25
金枪鱼 , jellied25

金枪鱼，冻状25

['sæmən] —
Salmon —
三文鱼 —

三文鱼-

loaf26
loaf26
loaf26

面包26

[wɪð] [raɪs][ænd; ənd] tomatoes27
with rice and tomatoes27
和 米 和 tomatoes27

配米饭和西红柿27

['sænwɪtʃ] fillings45
Sandwich fillings45
三明治 fillings45

三明治馅料45

[sɔːs] —
Sauce **—**
酱 —

酱-

spanish14
spanish14
spanish14

西班牙语14

[təˈmɑːtəʊ] - meat41
tomato **-** **meat41**
番茄 - meat41

番茄肉41

['sɒsɪdʒ] [wɪð] ['swiːtpoʊˌteɪtoʊ][ænd; ənd] apple11
Sausage **with** **sweetpotato** **and** **apple11**
香肠 和 红薯 和 apple11

香肠配红薯和苹果11

['skræp(ə)l] , [həʊl] - wheat42
Scrapple **,** **whole** **-** **wheat42**
碎肉 , 所有的 - wheat42

全麦碎肉饼42

[ʃrɪmp] [wɪð] ['kʌri] sauce27
Shrimp **with** **curry** **sauce27**
虾 和 咖喱 sauce27

咖喱虾27

[suːp] —
Soup **—**
汤 —

汤-

[biːn] [ɔː(r)] pea37
bean **or** **pea37**
豆 或者 pea37

豆类或豌豆37

[biːn] chowder39
bean **chowder39**
豆 chowder39

豆汤39

beet12
beet12
beet12

甜菜根12

['fræŋkfɜːtə(r)][ænd; ənd] potato22
frankfurter **and** **potato22**
法兰克福香肠 和 potato22

法兰克福香肠和土豆22

[hɒt] pot37
hot **pot37**
热的 pot37

火锅37

lentil37
lentil37
lentil37

扁豆37

[meɪn] - dish12
main - dish12
主要的 - dish12

主菜12

onion12
onion12
onion12

洋葱12

[splɪt] - pea37
split - pea37
分裂 - pea37

裂豌豆37

['sɒɪbiːn] —
Soybean —
大豆 —

大豆——

[tʃɒp] suey38
chop suey38
劈 suey38

杂碎38

souffle38
souffle38
souffle38

souffle38

[sɔɪ] [miːt] loaf9
Soy meat loaf9
大豆 肉 loaf9

豆肉饼9

['speərɪbz] —
Spareribs —
排骨 —

排骨——

baked10
baked10
baked10

烘焙10

[ɪn] “ [bɔɪld] ” dinner8
in “ boiled ” dinner8
在 “ 煮沸 ” dinner8

在“水煮”晚餐8

[swiːt] - sour10
sweet - sour10
甜的 - sour10

酸甜10

[steɪk] —
Steak —
牛排 —

牛排-

spanish11
spanish11
spanish11

西班牙语11

swiss11
swiss11
swiss11

瑞士11

[wɪð] [braʊn] gravy11
with **brown** **gravy11**
和 棕色的 gravy11

配棕色肉汁11

[wɪð] ['ʌnjən] gravy11
with **onion** **gravy11**
和 洋葱 gravy11

配洋葱肉汁11

[stjuː] —
Stew **—**
炖 —

炖-

bean39
bean39
bean39

bean39

[biːf] , brown12
beef **,** **brown12**
牛肉 , brown12

牛肉，棕色12

[griːn] - tomato12
green **-** **tomato12**
绿色的 - tomato12

绿番茄12

kidney9
kidney9
kidney9

肾脏9

[læm] [ɔː(r)] veal12
lamb **or** **veal12**
羊肉 或者 veal12

羊肉或小牛肉12

[wɪð] hamburger12
with **hamburger12**
和 hamburger12

与汉堡12

['stʌfɪŋ] , savory10
Stuffing **,** **savory10**
馅 , savory10

馅料，咸味10

[tə'mɑːli; tə'mɑːleɪ] pie43
Tamale **pie43**
玉米粉蒸肉 pie43

玉米粉蒸肉派43

[tʌŋ] - [ænd; ənd] - [kɔːn] casserole14
Tongue **-** **and** **-** **corn** **casserole14**
舌头 - 和 - 玉米 casserole14

牛舌玉米砂锅14

['tju:nə]['sæləd] , jellied25
Tuna salad , jellied25
金枪鱼 沙拉 , jellied25

金枪鱼沙拉，冻状25

['tɜ:ki] —
Turkey —
火鸡 —

火鸡-

[rəʊst] half17
roast half17
烤 half17

烤半块17

[rəʊst] quarter17
roast quarter17
烤 quarter17

烤肉季度17

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][kən'sju:mə(r)] ['sɜ:vɪs] [ɒv; əv]['ju:'ɛsˌdi:'eɪ]
This is a Consumer Service of USDA
这 是 一个 消费者 服务 的 美国农业部

这是美国农业部的一项消费者服务。

[ju:] . [es] . ['gʌvənmənt] ['prɪntɪŋ] ['ɒfɪs] : -
U . S . GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1962
U . S . 政府 印刷 办公室 : -

美国政府印刷局：1962年

[-] [nəʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['i:buk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜ:ʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di:'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神